MEDYCYNA SYNTETYCZNA

KWARTALNIK

WYD. DR. MED.
WŁ. BADMAJEFF

ROK I
Nr. 3

WARSZAWA 1937

REDAKCJA I ADMINISTRACJA: UL. PIUSA XI Nr. 2, TELEFON 9-97-99

SPIS RZECZY

1) Słowo wstępne 1

2) Bibliografia ważniejszych prac o roślinach leczniczych i ich działaniu, ze szczególnym uwzględnieniem literatury wschodniej. . . 4

3) Rośliny lecznicze stosowane w Indiach i Tybecie 8

4) Niedowłady konstytucyjne u typu Chi . . 26

5) Beri-beri i jej leczenie roślinne 30

6) Starożytne schematy uczonego Co-Zed-Szona 36

7) Odpowiedzi Redakcji na listy z prowincji 44

8) Z porad dla naszych Pacjentów 46

MEDYCYNA SYNTETYCZNA

KWARTALNIK

POŚWIĘCONY KRZEWIENIU ZASAD MEDYCYNY WSCHODNIEJ

POD REDAKCJĄ DR. MED. WŁODZIMIERZA BADMAJEFFA

*

* *

W trudzie niezdyscyplinowanej pracy, w pogoni za złudami marnują się drogocenne siły psychiki i organizmu ludzkiego. Jedni zaprzęgnięci do beznadziejnej walki o najprymitywniejsze potrzeby życia codziennego, nie mają warunków do pracy nad sobą. Niedostatek towarzyszący im od wieków, obciążenie dziedziczne, gnębiące wycieńczone ich organizmy, stwarza odpowiednie warunki do zatracenia poczucia człowieczeństwa i wyklucza niemal całkowicie możliwość wyższych psychicznych aspiracji.

Przekleństwo choroby ciąży na nich od kolebki: Oto jeszcze jako maleńkie, niewinne istotki, przyniosły ze sobą widomy znak błądzenia swych przodków w postaci nabytych dyspozycji do schorzeń; od dziecka pozbawiono je możności zakosztowania tych skarbów, które daje niezakłamany stosunek do przyrody; zabroniono im powietrza, słońca, czystego mieszkania; suchotnicze piersi matczyne były dla nich źródłem pierwszego „odżywczego" pokarmu; nie zaznały ciepła ogniska domowego, bo niedostatek stwarzał w niem atmosferę podniecenia, złości, rozpaczy; nauczono je też, że głównym ich zadaniem będzie walka o wartości materialne: o psychice nie powiedziano im. Nie powiedziano im nigdy, ba— nawet i w szkole, że człowieczeństwo ich wymaga zadań nierównie poważniejszych, że mają też pewne obowiązki wobec matki przyrody, że myśl o zdrowiu psychiki i organizmu powinna im towarzyszyć przez całe życie.

Wychowani w niewiedzy o sprawach najistotniejszych przechodzą przez życie, stwarzając sobie na każdym kroku przeszkody, których nie umieją przewidzieć i którym nie umieją zapobiec.

A są jeszcze i tacy, którym los nie poskąpił chleba powszedniego i ulokował ich w środowisku, które dało im możność częściowego zapomnienia o sprawach materialnych. Oczywiście uprzywilejowani skwa-

pliwie skorzystali z tej wolności, a zamiast zrealizować pełnię duchowego rozwoju człowieczeństwa i zdobyć całkowitą wolność, popadli w niewolę stokroć niebezpieczniejszą: użyli czas swój na wydmuchiwanie mydlanych baniek — przyjemności i rozkoszy zgoła „nie duchowej" natury, a tak ten bezmyślny sport umiłowali, że choć bańki pryskają b. szybko i bezpowrotnie, oni zapamiętale tracą czas i zdrowie na nowe, niby bardziej barwne; a to już jest prawdziwa niewola.

I chociaż nad ich kolebką świeciło słońce, a otoczenie nie skąpiło im niczego z rzeczy materialnych, nic wiele dowiedzieli się o życiu i powołaniu człowieka. Wychowywano ich na niewolników, prawiąc im od dziecka głupie bajki o panowaniu. Zbytecznym byłoby wyliczać więcej „typów" wychowania ludzi chorych; przykłady skrajne mają swą siłę wymowy specjalną, a łatwo już sobie na ich podstawie urobić pojęcie o pośrednich. Dla medycyny to z tej całej „tragedji ludzkości" jest ważne, że ludzi chorych nie trzeba szukać z kagańcem i nie trzeba na nich czekać w gabinecie, bo prawie wszyscy „nadają się" do forsownego leczenia. I ci, zepchnięci na dno, dziedzicznie obciążeni psychicznie i fizycznie i ci, którzy sami wzgardzili człowieczeństwem, oddając się bezmyślnemu wyładowaniu energii, przeznaczonej dla zachowania zdrowia, są jednakowo cierpiący i nieszczęśliwi. Wychowano ich na „błędnych rycerzy walki o byt" i z takimi to pacjentami ma do czynienia lekarz.

O obowiązkach lekarza pisano już z tego miejsca w poprzednim numerze. Tutaj zaznaczymy tylko, że cała kuracja komplikuje się dzięki temu, że i lekarz należy do ludzi z gruntu chorych, jeśli nie jest człowiekiem, który przez pracę nad sobą doszedł do świadomego panowania nad psychiką i zrozumienia potrzeb organizmu, zgodnych z prawami natury. Obserwacja metod leczenia nie świadczy jednak pochlebnie o zdrowiu samego lekarza. Ludzie, którzy od poczęcia są już chorzy, chodzą sobie po świecie nie myśląc o zdrowiu, do chwili, kiedy organizm na dobre już przypomina, że o nim zapomniano, kiedy „sygnalizuje", że dłużej nie zniesie tego nieporządku: wtedy to śpieszą do lekarza. Wyliczają tu zauważone dolegliwości; lekarz sprawdza je i jeśli udaje mu się podporządkować wyniki obserwacji formułom wyuczonym przy studium medycyny, stawia diagnozę i znowu zapisuje odpowiadające „nazwie choroby" lekarstwa. W czasie badania pacjent zapewnia, i wierzy zresztą, że tylko choruje na X, a pozatem jest „zupełnie" zdrów. Gorzej jest, że lekarz nie rozprasza jego złudzeń, i zamiast uświadomić go, że nie można chorować „na raty", i że cały jego organizm, naskutek zatracenia kontaktu z naturą, choruje — daje mu lokalne środki.

Czy pracuje on nad unormowaniem stosunku pacjenta do psychiki własnej, czy chce zrobić z pacjenta człowieka w każdym calu, człowieka nie z nazwy, ale ze świadomego czynu; czy uczy, że są łatwe sposoby zachowania zdrowia, za cenę wyrzeczenia się bezmyślności, która może nieraz jest przyjemna i zawsze wywiązuje się dobrze z roli zagłuszania wołania przyrody, ale za to nigdy nie wychodzi na zdrowie; czy podaje sposoby uporządkowania sfery uczucia zaśmieconej zakłamaniem i szałującej niby—moralnością? A wszystko to lekarz z punktu widzenia zdrowia powinien rozważać i tłumaczyć choremu, nie przez zbytnie gadulstwo lub nadzwyczajny wylew szczerości, ale z obowiązku. *Bo przecież poto właśnie istnieje instytucja lekarza, aby leczył całego człowieka, a nie czekał na poszczególne choroby, jak strażak na sygnał pożaru;* bo jest kapłanem zdrowia, a nie rzemieślnikiem i wtedy jest w porządku ze sobą samym, kiedy ilość zdrowych i silnych powiększa się dzięki jego pracy.

Z rozważań powyższych wyłania się jasno sposób leczenia organizmów jednostek i grup. Nie czekać na ujawnienie się choroby o nasileniu zagrażającym życiu organizmu, ale stworzyć takie środowisko fizyczne i psychiczne, w którymby dojrzewały tylko zdrowe ciała i psychiki ludzkie.

I to jest zasadnicza myśl medycyny syntetycznej — konserwacja zdrowia. Przyroda dostarcza tak wielu środków ułatwiających tę konserwację, że przy dobrej woli i świadomej celu pracy, da się ją bez trudu osiągnąć. Wracamy znowu do kolebki, w której pozostawiliśmy chore dziecko, obarczone dziedzicznie i skazane na chorobę przez wychowawców. Oto teren pracy lekarza. Przygotować kolebkę na przybycie zdrowego człowieka, przez uświadamianie matek, jak powinny przysposabiać się do wielkiej funkcji urodzenia i jak powinny w okresie ciąży unikać tego wszystkiego, coby mogło dziecku zaszkodzić, a dbać o to, co daje mu maximum korzyści; dać nowonarodzonemu obywatelowi społeczności te wszystkie skarby, których przyroda nie skąpi dla utrzymania zdrowia i sił organizmu; dać mu ciepło rodzinnego ogniska, w którym kwitnie prawdziwa miłość i prawdziwa praca i nakoniec powiedzieć mu wielką prawdę — tajemnicę o wartości i obowiązkach życia. Prawda ta jest tak ponętna, że gdy ją zrozumie, nie trudno będzie wzbudzić w młodej istocie dążenie do spełniania zaszczytnych zadań człowieczeństwa.

I to właśnie będzie prawdziwa konserwacja zdrowia, bo, przy realizacji programu, okaże się koniecznością usunąć to wszystko, co gnębi organizm społeczny, co jest pierwszą przyczyną jego choroby. Znikną też z powierzchni ziemi bezmyślne karzełki, które doniedawna zabawiały się wydmuchiwaniem mydlanych baniek.

BIBLIOGRAFIA

ważniejszych prac o roślinach leczniczych i ich działaniu, ze szczególnym uwzględnieniem literatury wschodniej.

(Uzupełniona do № 2)

Aschutosh R.: „Pulse in Ayurveda" — I. M. R. Calcutta 1929.

Badmajeff P. Dr.: „Gławnoje rukowodstwo po wraczebnoj naukie Tibeta, Zud-Szji". W nowo pierewodie P. Badmajeffa. S jego wwiedeniem, rozjasniajuszczim osnowy tibetskoj wraczebnoj nauki". Petersburg 1903.

Biegański J.: Podręcznik dla zbierających zioła lekarskie i produkty zwierzęce". Warszawa 1923.

Bontius J.: „De medicina Indorum" Libri IV, Leyde 1646.

Brunton T., Dr.: A text-book of Pharmacology, Therapeutics and Materia Medica". London 1885.

Breyer St. Dr.: „Nowy lekarz domowy. Opis ciała ludzkiego. Nauka o zdrowiu. Opis 170 ziół leczniczych. Apteczka domowa. Przyczyny, objawy i leczenie wszelkich chorób ziołami i środkami domowymi". Kraków 1934.

Beimler S.: „Medyk domowy". 1749.

Brunner M. Orłow M.: „Popularny opis ziół i owoców leczniczych, z podaniem ich zastosowania, sposobu ich zbierania, suszenia i przechowania". Łódź 1934.

Caussin Dr.: „Les plantes medicinales de la Picardie". Paris 1907.

Cuguillere P.: „Précis de phytothérapie". T. I Poudres, Paris 1933.

Chundra J. Dr.: „A Manual of Medicine". Indian Medical Record Office — Calcutta 1924.

Chundra J. Dr.: „A Treatise on treatment" I. M. R. — Calcutta 1931.

Cordier P.: „Etude sur la médecine hindoue" — Paris 1894.

Csöma de Korös: „Analyse of a Tibetan Medical Work" — Journ. of the Asiat. Soc. 1835 u 37.

Czarnowski Dr.: „Zielnik lekarski czyli opis 125 ziół leczniczych z podaniem ich uprawy i zastosowania". Berlin.

Davis Geo Dr.: „Tiori e Piante medicinali" — Turyn 1925.

Die deutsche Heipflanze. Mon.

Dinaud P. A.: „Handbuch der Heilpflanzenkunde" München 1926.

Devaprased Sanyal: „Vegetable Drugs of India" I. M. R. Calcutta.

Domin K.: Lèčivé rostliny" — Praha 1923.

Dragendorff: „Die Heilpflanzen aller Völker und Zeiten". — Berlin 1898.

Froń J.: „Handlowe zioła lecznicze". Toruń 1923.

Filchner: Kumbum Dschamba Ling. Leipzig 1933.

Girindranath Mukhopadhayay, Vishagacharyya, Dr.: „Works on Indian and Tropical Medicine" (w cz. II i III). Calcutta.

Grybauskas K.: „Vaistingieji Lietuvos lauka augalai ir ju pritaikymas". Kowno 1927.

Gescher J.: „Wege zur praktischen Homöopathie" (Wissenschaft und Methode). 1935.

Hem Chandra Sen, Dr.: „Tropical Diseases with indigenous drugs". The Indian Medical Record Book Depot. — Calcutta.

Huth J. Dr.: artykuły w „Sitzungsber. der Koenig. preuss, Acad. der Wissensch. t. XV, ad. str. 267.

Hovelacque A.: „Le Médecin et la medecine dans l'Aveste" – Paris.

Haas Z.: „Ueber die Ursprunge der indischen Medicin, mit Besondern Bezug auf Sucruta" w Zeitschr. d. deutsch. morg. Gesellschaft, t. XXX, str. 617 i nast.

Heraud A. Dr.: „Dictionaire des Plantes médicinales" Paris 1922.

Jundziłł Bonifacy X.: Opisanie roślin w prowincji W. X. L. naturalnie rosnących". Wilno 1791.

Kroeber L.: „Das neuzeitliche Kräuterbuch. Die Arzneipflanzen Deutschlands in alter u. neuer Betrachtung. Bd. I, 2 Aufl. 1934.

Kluk Krzysztof X.: „Dykcjonarz roślinny" — Warszawa, 1786.

Kraskouski A. Dr.: Ab czeławieczym ciele, zdarowym, chworym i sposobach jago laczebnoj samaabarony. Wilno 1924.

Laufer H.: „Beiträge zur kenntnis der thibetischen Medizin". Leipzig 1900.

Leclerc H. Dr.: „Précis de Phytotherapie". Paris 1922.
Lessing M. B., Dr.: „Handbuch der speziellen praktischen Arzneimittellehre" — Lipsk 1863.
Liétard D.: „Lettres historiques sur la médecine chez les Indous". Paris 1863.
Lypa J.: „Phytotherapia", 1933.
Millspaugh Ch. F. Dr.: „American Medicinal plants" (The american plants used as homoeopathic remedies). New-York 1887.
Mukherjee R.K.B.Dr.: „Rasa-Jala-Nidhi, A. threatise on Indian chemistry ad Alchemy in Sanskrit with English translation and axplanatory notes". (Indian Medical Record Book-Depot). Calcutta.
Maurizio A.: „Pożywienie roślinne i rolnictwo w rozwoju dziejowym" Warszawa, 1926.
Muszyński J.: „Zioła lecznicze i kuracja ziołowa". Warszawa 1930.
Mauat F. I.: „Hindu Medicine" — w („Calcutta Reviev" 1847. t. VIII).
Nothnagel i Rossbach: „Farmakologja" — Warszawa 1883 (przekład z niem.).
Pic. A. Dr. et Bonnamour S. Dr.: „Phytothérapie-Médicaments végétaux. Paris 1923.
Ptisine W.: „Renseignement ethnographiques sur l'importance de la médecine tibetaine dans le Zabical". Saint Petersburg 1890.
Pomijalski K.: „Zielarstwo uspołecznione". Warszawa 1937.
„Polskie zioła" miesięcznik, wych. od 1934 r.
Rehmann J.: „Beschreibung einer thibetanischen Handapotheke. Ein Beitrag zur Kenntnis der Areneikunde des Orientes". Petersburg 1811.
Reutter L. D.: „Traité de Matière Médicale" — Paris 1923.
Rolet A. et Bouret Desire: „Plantes médicinales" — Paris 1928.
Rostafiński J. dr.: „Zielnik Czarodziejski". Zb. Wiad. do Antropol. T. XVIII, dz. II.
„Rośliny lecznicze w Polsce" — wyd. Polski Kom. Ziel. Warszawa 1932.
Rołłow A.: Dikorastuszczija rastenja Kaukaza", Tyflis 1908.
Semicov: „Die Tibetische Medizin bei den Burjaten" — „Janus" 1935.
Schulz H. Dr.: „Wirkung und Anwendung der deutschen Arzneipflanzen". Lipsk 1919.
The Homoeopathic Bulletin, Calcutta.
Trapp J. Dr.: „Farmakognozja" — Warszawa 1869.
Udoy Chand Dutt: „The materia medica of the hindus, compiled from sanscrit medical Works". Calcutta 1877.
Wiadomości Zielarskie. Miesięcznik.
Warlich B. Prof.: „Ruskija Lekarstwiennyja rastienia". Petersburg 1912.

Wehmer C. Dr.: „Die Pflanzenstoffe“ Jena 1911.

Wise A.: „Commentary of the Hindu System of medicine“. Calcutta 1845.

Wilson H.: „On the Medic. and Surg. Sciences of the hindus“ (Orientale Magazine). Calcutta 1823.

Wyżycki G. J.: „Zielnik ekonomiczno-techniczny“. Wilno 1845.

Wullers I.: „Aufsätze über indische Medicin“ (Janus t. II).

Vagbhatta I.: „The Aschtângahridaya compendium of hindu System of medicine, with the comment. of Arunadatta“, Bombay 1891.

Zörnig H. Dr.: „Arzneidrogen“ 2 tomy, Lipsk 1909 — 1911.

„*Zielarz Spółdzielca*“, wych. od 1 stycznia 1937 r.

Rośliny lecznicze stosowane w Indiach i Tybecie.

(ciąg dalszy)

W numerze poprzednim omówiono zasady ogólne klasyfikacji t. zw. lekarstw i rozpoczęto rozważania szczegółowe nad samymi roślinami. Dotąd znamy następujące „gorycze roślinne" o znaczeniu leczniczym: Svertia Chirata, Sphaeranthus Indicus, Ailanthus excelsa, Momordica Charantia i Ophiorrhiza Mungos. Obecnie, w dalszym ciągu, omawiamy rośliny usuwające rozstroje przewodu pokarmowego, w szczególności zaś idzie o takie zaburzenia, którym towarzyszą procesy fermentacyjne, co powoduje wzmożone powstawanie gazów; oczywiście, jak zobaczymy, rośliny te mają również działanie poboczne.

6. *Nigella Sativa* [1]*). Ranunculaceae.*
Ind. — Sanskrit. [2]) — Krishnajiraka.

---

[1]) Nigella Sativa, Czarnucha, Czarnuszka (Melanthium). Czarnucha Ogrodna (E. Maj. 1. cit. 552 II), Kąkol (Falimierz: Herbarz czyli Zielnik... rok 1534), Kąkolnica (Czerwiakowski: Bot. szczeg. t. V, r. 1863). Używana u nas jako przyprawa do potraw; lecznicze jej własności nie są znane oficjalnym zielarzom, ale „medycyna ludowa" uznała Czarnuchę za środek moczopędny i tak ją stosuje. X. Jundziłł (Opisanie roślin z prow. W. X. L. naturalnie rosnących... Wilno 1791) stwierdza, że N. Sativa (str. 287) „w lekarstwach... humory ma rozrzedzać, wiatr, mokrz y miesięczne pędzić". Zobaczymy, że zbliżoną opinię o N. Sativa mają Indusi. Warto tu przypomnieć sobie pogląd lekarzy Wschodu na lekarstwo, jako pokarm syntetyczny wzięty z przyrody, często zaś z repertuaru naszych codziennych potraw. Decyduje tu nie „sztuczność preparatu aptecznego" ale stosowność i celowość użycia danego pokarmu w odpowiednim czasie. Czarnucha spożywana często, właśnie może zapobiegać wielu rozstrojom: przy ich wystąpieniu, trzeba dawkę jej zwiększyć i wprowadzać jako lek. Jest więc w obu wypadkach pokarmem, tylko, że w zmienionym nasileniu.

[2]) Sanskrit i nast. pod nim wypisane nazwy oznaczają języki indyjskie, używane przez Indusów i zostały dokładnie objaśnione w N-rze poprzednim. Z prawej strony wypisane są nazwy N. Sativa w tych językach.

Bengali. — Kalajira.
Hindi. — Mugvela.
Bom. — Kalouji.
Tamil-Karum. — Shiragam.
Telinga. — Nalla-Jilakara.

N. Sativa uprawiana w całych Indiach jest rośliną, której pożyteczność podkreślają już stare księgi sanskryckie. Krishnajiraka, ze względu na swój charakterystyczny ostry zapach, używana jest oddawna do tępienia pasożytów odzieżowych, niszczących szczególniej składy wełny, bawełny i płótna; dlatego to poleca się „rozsiewać nasiona Krishnajiraka pomiędzy warstwy tych materiałów".

Skład: N. Sativa zawiera duży procent mało lotnych olejków eterycznych, obok cukru, celulozy, albuminozy i in. Olej otrzymany z czarnuchy ma kolor żółty i wyż. wym. charakterystyczny zapach.

Działanie: Właśnie tego oleju używa lud indyjski jako okładu na owrzodzenia skórne, powstałe wskutek zanieczyszczeń po skaleczeniach. Przede wszystkim jednak jest to lek żołądkowy, gazopędny, regulujący trawienie i przywracający apetyt. W dolinie Gangesu używają go przy febrze, ma bowiem wpływać na usuwanie, związanych z febrą, rozstrojów przewodu pokarmowego. Wzmaga on sekrecję gruczołów trawiennych. Kobietom indyjskim znany jest jednak ze swych właściwości wzmagania wydzielniczych funkcji gruczołów mlecznych, to też po połogu daje się matkom odwar z Krishnajiraka w ilości ok. ½ litra dziennie. Uczony Hakimi poleca go przy zaburzeniach związanych z miesiączkowaniem, ostrzega też, że użyty w nadmiarze przez ciężarne — powoduje poronienie. Ayurveda zalicza Krishnajiraka do lekarstw szczególnie skutecznych przy rozstrojach trawiennych u dzieci. Ciekawe, że uwagi X. Jundziłła cit. w przypisach, zbiegają się z opinią Hakimi. (Sanyal l. cit.).

7. *Trigonella Foenum Graecum* [3]*). Leguminosae.*

Ind. — Sans. — Methi.
Beng. — Methi.
Hind. — Methi.
Mar. — Methi.
Guz. — Methi.
Tam. — Vendyam.
Tel. — Mentula.

[3]) Trigonella Foenum Graecum, Papilionaceae, Boża trawka (Rostafiński: De plantis, quae in Capit. de Vil... Pam. Ak. Um. T. XI), Fenigrecum, Bożorożec, Bo-

Części używane: nasiona i liście. *Skład:* Nasiona zawierają tłusty olej (ok. 5%), wonną żywicę, oraz dwa ważne alkaloidy: 1) cholinę (znajdowaną m. in. w wydzielinach zwierzęcych, pochodną oksyetyloaminy, pospolitą też w mózgu i żółtku jaj pod postacią lecytyny), oraz 2) trigonelinę, alk. o wzorze $C_7H_7O_2N$, o smaku słonym. Olej z Methi ma smak gorzki.

Działanie: Zewnętrzne: Przede wszystkim jako okłady przy wszelkiego rodzaju opuchlinach, oparzeniach, przy czym używa się rozgniecionych nasion lub świeżych liści. Mamy tu także nieco kosmetycznych wskazań: okłady te wpływają dodatnio na porost włosów; jeśli rozgnieść kwiaty wraz z liśćmi i wcierać w skórę, otrzymuje ona miękkość i gładkość. Tak to natura okazuje się nam z nowej strony i, bez sztucznych pudrów, kremów i szminek, gwarantuje piękną i zdrową cerę. Warto spróbować.

Wewnętrzne: Naprzód, ze względu na gorzki smak, jest to środek tonizujący, gazopędny i stosowany z powodzeniem przy niestrawności i biegunkach, zwłaszcza popołogowej. W półn. Indiach polecają go przy dysenterii. Dzięki własnościom wybitnie chłodzącym, Methi jest „jarzyną", jadaną przez lud indyjski na surowo (nasiona), a wśród kobiet cieszy się opinią środka tuczącego („zdobywanie linii", oczywiście wśród chudych). Także z innych względów znany kobietom. Mówiliśmy już o biegunce i gorączce popołogowej, przy których chore piją odwar z nasion Methi. Stosują go tej przy rozstrojach organów płciowych, zwłaszcza związanych z miesiączkowaniem, a także przy upławach. Ayurveda wspomina o tych własnościach Methi. Q. N. Khory używał „Pessaries of Methi powder in Leucorrhoea"; powiada: „Używałem tego proszku przy upławach w następujący sposób: bandaż moczyłem w odwarze w Methi (proszku) i wkładałem do pochwy, zmieniając dwa razy dziennie, rano i wieczorem". (A. Sanyal. l. cit. 45). Możnaby u nas

---

żożyki, Fenogrek, Greckie siano, Greczskye szano (Vocabula z roku 1468). Jaskier grecki, Kaza włoska, Koziorożec, Kozłowiec grecki, Krzyżyki, Krzyżyk, Narda Francuska, Nardus, Nardusek (E. Maj. 1. cit. 791). Sinogojka (Łowiectwo... wykł. Naucz. leśn. w Inst. Gosp. Wiejsk. 1860), Sziano, Kozieradka, boża trawka. Ciekawa nazwa Sinogojka, czyli gojąca „sine" albo sińce, ciekawa dlatego, że właśnie i Indusi używają swojej Vendyam m. in. do gojenia urazów zewnętrznych. Podobnie jak w omawianej już Ophiorrhiza Mungos, Wężywstręt — i tu nazwę swą otrzymała Trigonella od „wdzięcznych pacjentów". Pozatem znana niektórym z naszych zielarzy (Czarnowski). Rośnie dziko na Wschodzie, zwłaszcza w okolicach nadmorskich, ale możnaby ją z powodzeniem uprawiać u nas. W dolinie Gangesu, Kaszmirze i Pendżabie uprawiana masowo dla celów leczniczych.

spróbować tej recepty. W aptece na Pokłonnej Górze, Trigonella wchodziła do wielu lekarstw, a także do kąpieli roślinnych, stosowanych przy upławach.

8. *Illicium Verum.* [4] *Magnoliaceae.*

Ind. — Hind. — Anasphal.
Bom. — Badian.
Tam. — Anna-Shuppon.
Tel. — Anasa-purvern.
Perski. — Badian-i-Khatai.

Część używana: Owoce.

Skład: Illicium zawiera 4 — 5% oleju aromatycznego, który otrzymuje się przez gotowanie nasion w wodzie. Prócz tego: cukier, gorzki alkaloid o nieznanym wzorze i taninę w proporcjach rozmaitych. Tłumaczy to smak rośliny: gorzki i ściągający zarazem; ze względu na zawartość cukru, odwar z nasion jest trochę słodkawy; mamy więc ciekawe zestawienie smaków. (por. uwagi o smakach w części I art.).

Działanie: Ze względu na gorycz tonizującą, środek wybitnie żołądkowy, wzmagający wydzielanie gruczołów trawiennych i ruch robaczkowy jelit; także gazopędny i moczopędny. Znany jest w południowych Indiach, w postaci odwaru (herbaty ziołowej), jako krople od kaszlu, zwłaszcza u dzieci; wogóle ze względu na łagodność działania, polecany przy dziecięcych schorzeniach przewodu pokarmowego. Cit. Hakimi z Ayurveda podkreśla jego wartość, jako leku wykrztuśnego (także w postaci odwaru z nasion).

9. *Caryophyllus Aromaticus* [5] *Myrtaceae.*

Ind. — Sans. — Lavanga.

---

[4]) Illicium V. Magnol, Anyż gwiazdkowy, Bodjan, Badjanek, Badyan, Bodzian. Ill. anisatum, Badyjanek, Ill. religiosum, Anyż gwiaździsty. Ludowa nazwa Bodjan i pokrewne są podobne do nazw Illicium w języku Bombay i Perskim, co wskazywałoby na pochodzenie rośliny ze Wschodu. Tak i w tym wypadku, jak w wielu innych, o których mówiliśmy i mówić nieraz będziemy, odkrywa się ciekawą łączność między nazwami ziół: źródła tego podobieństwa leżą być może u podstaw wspólnoty językowej ludów indo-aryjskich. Bodjan rośnie u nas w stanie dzikim; ojczyzną jego są Indochiny, skąd przywędrował do Indii i stał się przedmiotem uprawy, dla celów leczniczych.

[5]) Cyryophyllus, Eugenia L. Goździk, Goździkowiec, Gwoździkowe Drzewo, Gwoździkowiec (Maj. l. cit. 174). Car. Aromat.-Eugenia Caryophyllata, Goszdyki

Beng. — Long, Lavanga.
Hind. — Lang.
Mar. — Lavanga.
Can. — Lavanga.
Tam. — Kirambu, Havavangap-pu, Karuvappu.
Tel. — Lavanga-pu.
Indian Bazar — (owoc) Narlaung.

Części używane: Pączki kwiatowe i owoce. W Indiach stosują Lavanga w trzech postaciach: 1) odwar z pączków na wodzie; 2) olej goździkowy; 3) proszki z surowych owoców i pączków.

Skład: podstawowym składnikiem jest „Oleum Caryophyli", otrzymywany przez dystylację wodnego odwaru pączków i owoców. Olej ten posiada znany zapach goździków, używanych w handlu, ma barwę żółtawą. Znajdujemy go w pączkach i owocach około 16 — 20%. Działaniem kwasu azotowego zamienia się olej w kwas: „Caryophyllic Acid" (Watt's Dictionary of Chemistry).

Działanie: Pospolity w Indiach środek na wzmożenie procesów trawiennych, gazopędny i odtruwający. Ze względu na swój smak, służy Lavanga jako dodatek do wielu goryczy tonizujących. Starożytni lekarze polecają go przy zapaleniach gardła, powiększeniu migdałów, w postaci odwaru i oleju do wewnątrz. Dentyści ludowi używają go do uśmierzania bólu zębów: „Lavanga przypieka się w płomieniu i wkłada do ust: wydzielający się dym łagodzi ból zęba". (Dymock cit.) „Rozgrzanym goździkiem wypalano dawniej odkryte nerwy zębów" (K. L. Dey cit.). Do dzisiaj stosuje się płukanie olejem Lavanga przy próchnicy zębów. Mamy jeszcze ciekawą receptę na czkawkę: „Przypieczony na płomieniu Lavanga trzyma się blisko nozdrzy, tak długo, aż wydzielający się dym wejdzie do nosa i powstrzyma czkawkę". Tyle o wskazaniach medycyny ludowej Indii. W naszych preparatach Car. Aromat. spełnia rolę pomocniczą, przy zespołach roślin stosowanych przy regulacji przewodu pokarmowego.

(Rapturale z 1529 r.), Goszdyszky, Gwoździkowe Drzewo, Gwoździki Kramne, Maciczny Goździk (lud. woj. lubelskie), Lavanga b. pospolity w Moluccas, gdzie uprawiają go dla celów leczniczych. Drzewo Car. Aromat. pochodzi z Nowej Gwinei, Amboyma i Moluccas, ale od XIII stul. naszej ery uprawiają go mieszkańcy całych Indji. Znany naszym gospodyniom jako przyprawa do pieczywa.

10. *Melaleuca Leucadendron* [6]*). Myrtaceae.*
Ind. — Beng. — Kajuputi-tail, Cajuputi, Ilachi.
Hind. — Kayaputi-ka-tel.
Mar. — Kayaputi-che-tel.
Tam. — Kaiyappudai-tailam.
Guz. — Kayputi-nu-tel.

Olej Cajaput o różnych barwach, od żółtawo-zielonej do błękitno-zielonej, znany jest w Indiach jako środek leczniczy i można go dostać np. w bazarach Kalkuty, pod nazwą „Kayaputi-ka-tel". Ma smak gorzki i ostry zapach, zbliżony do kombinacji zapachów kamfory i kardamonu. Powyżej 13° C. olej aromatyczny przechodzi w gaz o zapachu kamfory. „Cajaput olej skręca w lewo wiązkę spolaryzowanego światła". (K. L. Dey).

Skład: Cajaput olej zawiera hydrat „Cajaputol" lub „Cineol" o wzorze $C_{10}H_{18}O$; jest dymiącym płynem o zapachu kamfory, otrzymywanym przez dystylację surowego oleju i przez frakcjonowanie w 174° C.

Działanie: Zewnętrzne: olej Cajaput używany już w starożytności, jako doskonały środek przeciw reumatyzmowi, odrętwieniom mięśni, przy wszelkich chronicznych zapaleniach stawów, w formie „wcierania w skórę". Dzisiejsi lekarze indyjscy stosują go przy chronicznej postaci Ptyriasis, Psoriasis, Egzema i przy stanach zapalnych skóry, także w formie wcierania i okładów. Wcieranie oleju Cajaput w piersi i plecy pomocne przy Bronchitis, Pneumonia, Pleurodynia, Pleuritis i t. p. Często do przyrządzania „wcierania" dodaje się oleju musztardowego, co szczególnie ma być skuteczne przy schorzeniach stawów.

Wewnętrzne: Dobry środek gazopędny i przeciwkurczowy, stosowany szczególniej przy rozstrojach przewodu pokarmowego, towarzyszących t. zw. chorobom zakaźnym (np. biegunka przy cholerze, tyfusie, dżumie). Ayurveda zaleca rozpuszczenie oleju w spirytusie i picie takiej mieszaniny przy skurczach żołądkowych. „Kosmetyka indyjska" stosuje, wewnętrznie, olej Cajaput przy nadimernym poceniu ciała. (L. Dey.).

---

[6]) Melaleuca, Czarnobiel, Czarnobil, Kajaput, Kajaputowe drzewo. (Maj. l. cit. 479). Mel. genistaefolia, Drzewo herbatne białe. Mel. Leucadendron, Białodrzew. Mel. Minor, Czarnobiel Kajaputa, Czarnobiel Kajaputowy. I tutaj warto zestawić nazwy polskie z indyjskimi o podobnym brzmieniu. Jest to roślina wybitnie wschodnia, zamieszkuje Archipelag indyjski i Malajską Peninsulę, ale można ją u nas hodować.

11. *Corchorus Trilocularis* [7]. *Tiliaceae.*

Ind. — Sans. — Nadiká.
Beng. — Pat-Kostha.
Hind. — Pat-Kostha.
Mar. — Kurru chuntz.
Tam. — Peratti-Kirai.
Tel. — Parinta.
Guz. — (Nasiona) Raja-Jira.

Dla celów leczniczych używa się nasion i liści Nadika. Skład chemiczny dotąd nieznany.

Działanie: Gorzkie nasiona Juty w ilości 60 — 80 gr. stosuje się, w postaci odwaru, przy rozstrojach przewodu pokarmowego, połączonych z gorączką; w dolinie Gangesu uchodzi Juta z tego względu za doskonały środek przeciw febrze. Jako gorycz tonizująca i rozwalniająca odznacza się Juta tym, że nie działa rozgrzewająco i jest tak łagodnym lekiem, że dają ją na przeczyszczenie niemowlętom. Obok nasion, także liście służą do przyrządzania odwarów do picia. Znane nam włókna Juty są, ze względu na wybitne własności absorbcyjne, dobrym antyseptycznym środkiem opatrunkowym: stanowią one popularne bandaże, z którymi lud indyjski się nie rozstaje; do dziś cieszą się większym powodzeniem niż apteczne bandaże angielskie.

12. *Cuminum Cyminum* [8]. *Umbelliferae.*

Ind. — Sans. — Jira, Jiraka.
Hind. — Jira.
Beng. — Safed-jira.
Mar. — Jire.

[7]) Corchorus, Jarzychna, Jarzyniec, Ślaz żydowski, Złotlin. Corchorus capsularis, Konopie arakańskie, Corchorus olitorius, Juta. (Maj. E. 235). Rośnie w Indiach i Afryce. Około 8 gatunków „Corchorus" rośliny rocznej, rzędu Tiliaceae, znajduje się w Indiach; z tych Corchorus Olitorius i C. Capsularis są masowo uprawiane w Bengalu, ze względu na produkcję dobrze znanych włókien jutowych, które stanowią ważny artykuł zbytu w przemyśle Indii.

[8]) Cuminum, Kmin, Cuminum Cyminum, Kmin kramny (Vocabula z 1468 r.). Kmin włoski, Kminek, Kręciszek, Stokłoska, Tokłoska, Cumin, Sativum, Cumin. Sylwestre (także: Lagoecia cuminoides), (Maj. 257—8). Kmin włoski znany u nas jako przyprawa. Pochodzi z Persji i Azji Mniejszej, skąd dostał się do Indii półn.; uprawiany obecnie masowo w dolinie Pendżabu.

Guz. — Sufed-Jirum.
Tam. — Shiragam.
Tel. — Jilakara, Jiraka, Jirana.

Dla celów leczniczych używa się owocu Jiraka najczęściej w postaci proszków 10—20 gr., lub oleju wyciśniętego z owoców.

Skład: Owoce Jiraka zawierają eteryczny olej „the oil of cumin" (Calcutta, cit.); pozatem znajdujemy w nich tłuszcz roślinny, żywicę, klej, gumę i proteinowe pochodne.

Działanie: Zewnętrzne: Wymieniony olej Jiraka stosują w Indiach w postaci wcierania w skórę, przy stanach zapalnych, spowodowanych podrażnieniami mechanicznymi lub chemicznymi. W tym samym celu używa się plastrów ze świeżych zgniecionych nasion.

Wewnętrzne: Olej Jiraka lub odwar z nasion polecają, jako środek gazopędny i ściągający przy chronicznej niestrawności i biegunkach. Lud indyjski używający kminu do potraw, jako przyprawy, dawno już ocenił jego lecznicze właściwości; powiada się tam, że wystarczy zwiększyć dawkę Jiraka do danej potrawy, aby usunąć biegunkę bez specjalnych leków. Świadomość faktu, że lekarstwo jest tylko pokarmem, stosowanym „celowo i z namysłem", pomaga Indusom do odkrywania własności leczniczych, wśród wszystkich nieomal roślin z którymi żyją w „sąsiedztwie", jako dzieci wspólnej matki przyrody.

13. *Carum Carvi* [n]*). Umbelliferae.*

Ind. — Sans. — Suchava, Krishna, Jiraka.
Beng. — Shia-jira.
Hind. — Shia-jira.
Mar. — Sa-jire.
Guz. — Kalun-pirun.
Tam. — Shimai-shiragam, Pilappu-shiragam.
Tel. — Sima-jilakara.
Kaszmir — Guniyun.

---

[n]) C. Carvi, Hanysz, Hanyż, Hanyż polny, Karolek, Kminek, Karolek pospolity, Karólik (lud.), Kmin polny, Kminek pospolity, Polni Kmin (Falimierz 1554 r.), Karolek (Maj. 173). Carum. Anyż polny, Karolek, Karuj, Kmin (Falimierz). Pospolita u nas roślina łąkowa, hodowana dla przyprawy potraw; znana zielarzom i ludowi ze swych leczniczych własności. X. Jundziłł (l. cit. 194) pisze: „korzeń..... nasiona żołądek umacniają, mokrz pędzą y wiatry poruszają". Te same spostrzeżenia spotykamy wśród lekarzy indyjskich. Sushava rośnie przede wszystkim w Kaszmirze, Gurhwalu i Persji. W Indiach uprawiają ją oddawna, przede wszystkim, jako materiał do tłoczenia oleju leczniczego; także jako przyprawy do potraw.

Zbiera się owoc Sushava i podaje jako lekarstwo w trzech postaciach: 1) suche liście w ilości 15—30 gr. jednorazowo; 2) olej; 3) odwar gorący lub studzony.

Skład: Lotny olej około 75%, stały olej zielony, żywica, wosk, cukier, klej, fosforany i tanina.

Działanie: Zewnętrzne: Olej z Sushava jest rozpowszechnionym środkiem gojącym opuchliny, wyrzuty skórne powstałe na tle rozstroju układu limfatycznego oraz hemoroidy. W Indiach północnych, zamiast okładów z oleju, robią w tym celu plastry ze zgniecionych świeżych nasion i stosują, przede wszystkim, przy hemoroidach.

Wewnętrzne: Sushava jest lekiem gazopędnym, ściągającym i moczopędnym. Używa się go przeciw robakom u dzieci. Starożytna Ayurveda zaleca: „Przy ostrym i przewlekłym niezycie nosa (Coryza), używać proszku z Sushava jak tabaki" (Bangasen). „Przy trwałej gorączce (tow. febrze) mieszać proszek z driakwią (Radix Succisae) i przyjmować trzy razy dziennie (doza do 5 gr.) przed posiłkiem" (Bhabprokash). Wreszcie Chakradatta poleca proszek Sushava przy Haemoptysis w postaci: „1 część proszku z 2 częściami cukru bezkształtnego dwa razy dziennie" (doza 10 gr.). Tyle o źródłach indyjskich. C. Carvi spotykamy w naszych książkach zielarskich (Biegański, Czarnowski, por. bibl.). Ten ostatni poleca odwar z C. Carvi przy kurczach macicznych (str. 71 i nast.) i przy kurczach żołądka: olejek „Karolkowy" zmieszany z olejkiem rumiankowym. Informacje o uprawie C. Carvi w Polsce znajdzie czytelnik w wymienionych pracach.

14. *Carum Copticum [10]). Umbelliferae.*

Ind. Sans. — Xavani, Yavanika.
Beng. — Jovan, Ajovan.
Hind. — Ajvain, Ajvan.
Mar. — Ajma, Ajwan.
Guz. — Ajamo.
Tam. — Omam.
Tel. — Omamu, Vamamu.

Część używana: owoce. Zapach rośliny podobny do zapachu znanej Herba Thymi. C. Copticum jest źródłem cennego antisepticum „Thymol", zawartego w żółtawym oleju nasion, ok. 30%. Jest to składnik identyczny z olejem otrzymanym z „Thymus Vulgaris".

---

10) Syn. Carum Ajovan; Ptychotis Coptica. Por. uwagi przy Carum Carvi. Roślina uprawiana, przede wszystkim, w Indiach Zachodnich.

Skład: Yavani owoc zawiera lotny olej (5—6%) o cięż. gat. 0,896 gr. i miłym zapachu. Zbiera się go przez destylację odwaru wodnego. Składnik podstawowy tego oleju (a stearoptene), zwany Ajawankephool, został odkryty przez Stocks'a; Stenhouse i Haine zidentyfikowali go z Thymolem (fenol jednowodorotlenowy tymol izomer. karwakrolu), zawartym w Thymus Vulgaris. (Dymock. l. cit.). Rozpowszechniony w handlu indyjskim Ol. Ptycholis (hind.) Ajwan-Ke-Tel, (beng.) Jowan-er-tel, powstaje przez destylację owoców Car. Copt.; ma smak i zapach podobny do Thymus. Znana też jest Aqua Ptychotis, również produkt destylacji.

Działanie: Zewnętrzne: Owoce świeże zgniecione służą jako plastry przy skórnych wyrzutach na tle limfatycznym, zwłaszcza u dzieci. Ciepłym odwarem z Jovan kobiety indyjskie obmywają dzieci, cierpiące na chroniczną wysypkę. Ayurveda poleca maść wykonaną z proszku Jovan i z wody, jako skuteczny środek przeciw krwawieniom dziąseł. Z takiej właśnie maści robi się pigułki. Przy skurczach nerwowych kończyn, Dey zaleca stosowanie nalewki alkoholowej z Car. Copt., do wcierania w skórę.

Wewnętrzne: Jovan uważany jest przez lud indyjski za jeden z najsilniejszych środków gazopędnych, usuwających wzdęcia i skurcze żołądkowe. W tym celu dodaje się do niego najczęściej Fr. Myrobalani. Przy niestrawności spożywa się Jovan wraz z solą kuchenną. Ayurveda poleca Jovan przy chronicznym bronchicie, jako dobry środek wykrztuśny. Car. Copt. wchodzi do apteki lekarza tybetańskiego (por. Rehmann, l. cit. 132), w postaci składnika kilku zespołowych leków przewodu pokarmowego; szczególnie nadaje się do łączenia z goryczami tonizującymi; w tej formie mieliśmy sposobność go wypróbować.

15. *Foeniculum Vulgare* [11]*). Umbelliferae.*

Ind. — Sans. — Madhurika.
Beng. — Pan-mauri, Mauri.

---

[11]) Foeniculum V. Fankiel, Fenkiel, Funkieł, Koper, Kopr Włoski, Kopr, Włoski Kopr (Falimierz z 1554 r.), Capillaceum (offic.). F. Mont. u starych Peucedanum officinale. F. officinale, Koper włoski, Osładziec, Świniak, F. Porcinum, Sarni korzeń, Siarkowy korzeń, Wieprzyniec, pokrewny. Znana naszym gospodyniom przyprawa, ale i zielarze nasi wymieniają F. Officinale jako lek b. wszechstronny. X. Jundziłł (l. cit. 195), mówi o „koperku", że „smak ma przyjemny, zapach aromatyczny, żołądek wzmacnia, mokrz pędzi y wiatry porusza". Łodygi i korzenie stanowią u nas niezastąpiony dodatek przy kwaszeniu ogórków. Już starożytni zwrócili uwagę, że kopr stanowi dobrą paszę dla krów, zwiększa bowiem wydajność mleka. Fructus Foeniculi stanowi ważny artykuł zbytu w krajach podgórskich. W Indiach uprawiają go na całym obszarze, głównie w Peninsuli.

Hind. — Saunf, Bari-Saunf.
Mar. -- Bari-Shopha.
Guz. — Wariari.
Tam. — Shombu.
Tel. — Sopu.

Radix i Fructus F. Vulg stanowią części rośliny używane dla celów leczniczych. Stosują go w postaci: 1) proszku w ilości 10—30 gr. (doza); 2) oleju; 3) odwaru w ilości $\frac{1}{4}$ litra (doza).

Skład: Owoc F. Vulg. zawiera około 3% lotnego oleju, złożonego z anetolu (fenol o wzorze $C_{10}H_{12}O$ utleniający się na kwas anyżowy) i płynu izomerycznego z olejem terpentynowym. Anetol otrzymuje się z F. Vulg. w postaci stałej lub płynnej. Formę krystaliczną otrzymujemu, gotując olej w temp. wyż. 225^0 C. Prócz tego owoc zawiera 2% cukru, szczawian wapnia, sól kuchenną, siarkę i inne.

Działanie: W Indiach kobiety karmiące piją sok owoców dla powiększenia wydajności mleka. Madhurika stanowi pospolity środek moczopędny i gazopędny, a w postaci „koprowej wody" (ang. Fennel Water) Mudhuri-ka-arag, jest używany doustnie przy wzdęciach i „kolkach" przez ludność wiejską; zwłaszcza odpowiedni dla dzieci. Starożytna Ayurveda zaleca Madhurika przy rozstrojach kataralnych gardła. Do apteki lekarza Tybetu wchodzi F. Vulg. jako dodatkowy aromat do wielu zespołowych leków przewodu pokarmowego; najczęściej występuje w towarzystwie Fructi Anisi vulgar., C. Carvi, C. Coptici. Koczujący Mongołowie znają go, jako środek przeciw wzdęciom u dzieci, przyczem mieszają go z kobylem mlekiem, cukrem lub miodem. W Tybecie używają prawie wyłącznie proszków, rzadziej oleju.

16. *Peucedanum Graveolens* [12]*), Umbelliferae.*

Ind. — Sans. — Misreya, Satapushpa.
Beng. — Shonva, Sowa, Sulpha.
Hind. — Sowa. Soyo.
Mar. — Shepu.
Guz. — Suva.
Tam. — Shoyi-kirai-virai, Shatakuppi virai.
Tel. — Shatakuppi-vittlu.

---

[12]) U nas Peucedanum (Maj. l. cit. 571), Gorycz, Goryczka, Gorysz, Kopr świni, Oleśnica, Wieprzyniec, Wszywy Kopr, Peuc. cervaria, Gorysz Jeleniec, Jeleni Korzeń, Jelenie Oko, Jeleniec, Korzeń Biały, Opich, Opich macedoński, Pasternak Płonny, Ptasze gniazdo, Serdeczne Ziele, Serdecznik, Serdeczny Korzeń, Peuc. Nigrum, Szwynnak, P. officinale, Gorycznik, Gorysz, Siarczysty Korzeń. P. Oreoseli-

Jak wiele wymionionych już roślin z Umbelliferae tak i Sowa stosuje się w trzech postaciach: 1) proszek z owoców i liści; 2) olej z owoców; 3) odwar z owoców i liści. Właśnie ten olej stanowi podstawowy składnik rośliny (4%) i zbliżony jest do fenolów wspomnianych wyżej.

Działanie: Zewnętrzne: Liście Sowa używa się jako okładu na zewnętrzne podrażnienia skóry, związane z ropieniem. Plaster z proszku i oleju Sowa stosują w połudn. Indiach jako, podobno, skuteczny środek przeciw hemoroidom; to samo zlecenie spotykamy w Ayurveda.

Wewnętrzne: Lud indyjski zna Sowa głównie w postaci odwaru, który „należy dawać kobietom po połogu", a to w celu usunięcia występujących w tym okresie rozstrojów przewodu pokarmowego (gazy, wzdęcia, rżnięcia w kiszkach). W aptece lekarza Tybetu występuje Sowa, jako dodatek do zespołowych środków przeczyszczających: ma on zapobiegać zbyt gwałtownemu czyszczeniu i ewent. rżnięciom w kiszkach. Ze względu na gorzki smak, wchodzi do zespołowych goryczy tonizujących, stosowanych przy Obstipatio habitualis.

17. *Coriandrum Sativum* [13]. *Umbelliferae.*

Ind. — Sans. — Kusthumbari, Dhanyaka.
Hind. — Dhania.
Beng. — Dhana, Dhanya.
Mar. — Dhanya.
Guz. — Dhanya.
Tam. — Kotamalli.
Tel. — Danyalu.

---

num, Anyż polny, Gorysz, Mistrzownik, Opich, Świniak, Pietruszeczka. P. Gorysz wymienia X. Jundziłł (l. cit. 183) dodając, że „nasiona jej mokrz pędzą y inne naturalne odchody poruszają". Ale nie spotykamy go u zielarzy specjalistów. Peucedanum należy więc do tych licznych roślin, które zna medycyna ludowa, ale które nie zostały ocenione przez farmakologię. W całych Indiach tropikalnych P. Graveolens (b. podobne do naszych Peuc.) uprawia się dla celów leczniczych.

[13]) Coriandrum Sativum, Coriander (Rapturale z 1529), Kolandra, Kolędra, Kolender, Koriander, Koryandra, Polski Pieprz, Pieprzyk (Maj. l. cit. 237). Rośnie u nas w stanie dzikim na południu. Kolender siewny — Dhania jest uprawiany w Indiach na wielką skalę, bo, prócz własności leczniczych, posiada silny zapach, dzięki któremu poszukują go do konserwowania mięsa i jako przyprawy do pieczywa. Znany naszym zielarzom ze względu na własności lecznicze, towarzyszące wszystkim prawie Umbelliferae.

Skład: Fr. Coriandri zawiera 1½% oleju lotnego o b. silnym zapachu i 13% oleju tłustego.

Działanie: Zewnętrzne: Właśnie, dzięki tym olejom, stosuje się w Indiach plastry ze zgniecionych owoców przy „rozlanych" opuchlinach, przyczem na południu Indii dodają do tych plastrów mąki jęczmiennej. Ostudzony odwar z Dhania zalecają, jako płyn do przemywania oczu, przy stanach zapalnych, przy zaburzeniach wzroku, powstałych w związku z ospą.

Wewnętrzne: Dhania jest lekiem moczopędnym, gazopędnym i tonizującym. Szczególnie stosują go przy rozstrojach przewodu pokarmowego, powstałych na tle zatrucia alkoholem i innymi truciznami organicznymi. Jako środek odtruwający i przeciwtoksyczny, zaleca się Dhania także przy sprawach zakaźnych. Wchodzi do zespołowych preparatów roślinnych lekarza tybetańskiego, używanych przy: 1) zatruciach toksycznych, powstałych dzięki rozstrojom przewodu pokarmowego (procesy gnilne); 2) przy zatruciach truciznami organicznymi; 3) przy „chorobach" wenerycznych. W lekarstwach tych spełnia, wraz z innymi roślinami, rolę odtruwającego. Jako dodatek do środków rozwalniających, ma zapobiegać rżnięciom w kiszkach jak wyż. wym. Peucedanum. Zimny odwar z Dhania zaprawiony cukrem stanowi poszukiwany napój chłodzący i usuwający pragnienie. Jest to w Indiach coś w rodzaju naszej lemoniady lub „lodów". Ciekawe, że świeże Coriandrum ma zapach obrzydliwy, przypominający pluskwy; dopiero po wysuszeniu jest miłym aromatem. Ayurveda poleca „sporządzić odwar z Dhanyaka i Bengali Palta, ostudzić i pić codziennie rano naczczo", — ma to być doskonały środek na zaburzenia wątrobiane i niestrawność chroniczną. W zespołowych preparatach roślinnych tybetańskich spotykamy zawsze kilka Umbelliferae razem. Takie zestawienie roślin, wybitnie gazopędnych i przeważnie odtruwających, pozwala lekarzom Wschodu wzmocnić nasilenie cech leczniczych głównych a usunąć działania poboczne.

18. *Amomum Subulatum* [14]*). Scitamineae.*

Ind. — Sans. — Brihat upa Kunchika, Ela.
Beng. — Bara-elách.
Hind. — Bari-iláchi.

---

[14]) Amomum, Amomek, Imbier, Ormusz, Am. Melequetta, Pieprz malaquetta (Maj. 45). Imbier, ze względu na silny zapach, stosowano oddawna jako przyprawę do lekarstw. Rośnie w krajach południowych. W Indiach najobfitszy: w Indiach Zachodnich i w Himalajach.

Guj. — Elachi, Moto-ilächi.
Mar. — Mote-veldode.
Tam — Kättu-dak, käy.
Tel. — Adaviyela-käy.
Kan. — Dodda-elakki.
Mal. — Periya-elattari.

Skład: Nasiona Bara-eläch zawierają lotny olej o silnym przyjemnym zapachu.

Działanie: Zewnętrzne: Jest to środek wybitnie antyseptyczny, to też stosują odwar z Bara-eläch do płukania zębów i wzmocnienia dziąseł.

Wewnętrzne: Przede wszystkim jednak cieszy się Amb. Sub. sławą niezrównanego leku przewodu pokarmowego, przy ostrych zatruciach na tle t. zw. chorób zakaźnych. Spotykamy go więc w starych receptach Ayurvedy, jako lekarstwo na cholerę. Wchodzi on także do zespołowych środków przeciw gruźlicy, stanowiąc, obok roślin specjalnie działających na płuca (jak — Wightania Somnifera), składnik antytoksyczny, regulujący przewód pokarmowy. Najczęściej lekarze tybetańscy łączą z nim rośliny: Piper Nigrum, Piper Longum, Mesua ferrea i Gymnema Aurantiacum i, w takim zespole, dodają do środków specjalnie zwalczających sprawy zakaźne. W połączeniu z nasionami melona stosują go w południowych Indiach, jako środka moczopędnego, przeciw zapaleniom i kamieniom nerkowym. (Asst-Surgeon Gholam Nabl.). J. Maitland M. B. Madras pisze: „Kattu-elak-käy jest lekarstwem cennym przy rozstrojach przewodu pokarmowego, połączonych z osłabieniem funkcji wydzielniczych: wzmaga wydzielanie żółci". Wogóle zaleca się Am. Sub. przy schorzeniach wątroby. D. Cook. (Calcutta) stosuje go przy nevralgii (doza 30 gr.) dodając nieco chininy. Nakoniec używają go w Indiach Północnych przeciw chorobom wenerycznym. Tutaj gra rolę środka odtruwającego; wchodzi też do zespołowych preparatów tybetańskich zalecanych przy Gonorrhoea.

19. *Amomum Xanthoides* [15]). *Scitaminae.*

Ind. — Hind — Iläychi.

---

[15]) Por. uwagi przy Am. Subulatum. Omawiamy teraz całą serię roślin, należących do Scitaminae. Czytelnik zauważył pewnie, że rozpatrujemy rośliny indyjskie przede wszystkim wg. zbliżonych właściwości leczniczych, co jednocześnie pokrywa się z należeniem do tej samej rodziny. Rozważania te mogą się okazać o tyle ważne, że nieraz zmuszeni jesteśmy stosować przy preparatach zespołowych inne, niż zwykle,

Beng. — Elách.
Tam. — Elam.
Tel. — Elakulu.
Mar. — Elachi.

Działanie: Wspomnieliśmy w przypisach o „zastępczej roli" roślin należących do wspólnych rodzin. Amomum Xanthoides nie odbiega daleko od Am. Subulatum. Jest to środek tonizujący i pobudzający procesy trawienia, przede wszystkim przy rozstrojach infekcyjnych. Ma także specjalne zastosowanie przy dysenterii; w tym celu proszek z Elách miesza się z goryczami roślinnymi, o których mówiliśmy w cz. I-ej tej pracy. Wogóle należy zauważyć, że w preparatach zespołowych regulujących przewód pokarmowy, do goryczy roślinnych dodaje się zawsze Scitaminae lub Umbelliferae, w zależności od przyczyn rozstroju, często zaś zarówno Sci. jak i Umb. Przyrządza się Elách w postaci proszku lub kropli (podobnie jak Tinct. Cardam.). Do najbardziej znanych roślin leczniczych, z pośród Scitaminae należy, niewątpliwie Kardamon.

20. *Elettaria Cardamomum* [16]*). Scitaminae.*
Ind. — Sans. — Upakunchika, Ela.
Hind. — Chhotti-elachi.
Beng. — Chhoto-elách.
Mar. — Veldoda.
Tam. — Tel.-Ellay. Aila-cheddi, Ellakay.
Kan. — Yalakki.
Mal. — Ailum cheddy, Ellettari.

Nad Elett. Card. nie będziemy się dłużej zatrzymywali: jest to roślina wybitnie aromatyczna i spełnia, dzięki tej własności, rolę dodatku do zespołowych preparatów roślinnych w Indiach i w Tybecie. Jest jednak sama przez się aktywnym lekiem żołądkowym, zwłaszcza przy sprawach zakaźnych, i w takim celu wielu Indusów ją hoduje. W połudn. In-

---

składniki: znajomość rośliny o cechach podobnych pozwala stosować zastępczo pokrewne rośliny. Jest to umiejętność czerpania z otaczającej przyrody, którą sobie b. wysoko cenią starożytni lekarze Wschodu. Omawiana roślina zamieszkuje głównie okolice Tenasserim i Tavoy w Indiach.

[16]) Syn. Alipinia Cardamomum, Roxb. 24. Elet. Card. (Maj. 297), Kardamon, Rajówka Kardamon, Rajskie Ziarna mniejsze lub malabarskie, Roślina uprawiana w Malabar, w Zach. Ghat. i w połudn.-zach. Kurg.

diach i na Cejlonie stosują chętnie studzony odwar z Card. do płukania jamy ustnej.

21. *Zingiber Officinale* [17]*). Scitaminae.*

Ind. — Sans. — Ardraka (cała roślina) Ardrakam świeży korzeń Sunti (suszony korzeń).
Beng. — Ada; Sunt (suszony korzeń).
Hind. — Adrak (świeży korzeń), Sonth (susz. korzeń).
Punjabi. — Sunth (susz, korzeń), Adrak (świeży korzeń).
Guz. — Sunt (susz. korzeń), Adu (świeży korzeń).
Tam. — Shukku (susz. korzeń), Inji (świeży korzeń).
Tel. — Sonti (susz. korzeń), Allam (świeży korzeń).
Kan. — Vana-Sunthi (susz. korzeń), Hasi-Sunthi (świeży korzeń).
Mal. — Chukka (susz. korzeń), Inchi (świeży korzeń).

Skład: Rhizoma Zingiberis zawierają aromatyczny lotny olej do 3%, żółte aleiste ciało Gingerol, żywicę, skrobię i in. Stosują Zing. dla celów leczniczych w następujących postaciach: 1) świeży sok; 2) proszek; 3) Tinct. Zingiberis i 4) Syrop. Zing. Świeży sok i proszek to środki przede wszystkim ludowe, znane od setek lat na wsi indyjskiej; krople i syrop stosują dawni i dzisiejsi lekarze.

Działanie: Zewnętrzne: Właśnie wyż. wym. świeży sok z Ardraka stanowi wypróbowane lekarstwo na schorzenia skórne, wywołane urazami zewnętrznymi: w tym celu „należy go wcierać lub przykładać płótno moczone w soku".

Wewnętrzne: Ze względu na b. silny aromatyczny zapach i ostry smak poleca się gryźć surowy Rhiz. Zing. w celu usunięcia niemiłego odoru jamy ustnej i pobudzenia funkcji nerwu smakowego; to ostatnie wskazanie dotyczy głównie zaniku smaku przy febrze, to też w nizinnych częściach Indii stosują Rhiz. Zing. b. często. Jest to środek żołądkowy, tonizujący i gazopędny, a odznacza się tem, że wzbudza po zażyciu uczucie silnego palenia w żołądku, przyczem nie jest to bolesne palenie, ale

---

[17]) Zingiber Officinale (Maj. l. cit. 835), Imbier (Falimierz z r. 1534), Imbier lekarski: Imbyr, Zazwir, Zingiber cardamomum, Amcard. Zing. Cassumunar, Imbier żółty, Kassumunar, Zing. Zerumbet, Cytwar dziki, Cythvar. Imbier cytwar. Nasi zielarze znają kłącze tej rośliny: Rhizoma Zingiberis. W takiej także postaci sprzedają masowo Zing. przekupnie indyjscy i tybetańscy. Uprawiają ją w całych Indiach wyłącznie dla celów leczniczych.

poprostu silne rozgrzanie, zapobiegające skutecznie dreszczom wewnętrznym i wszelkim „rozstrojom przemiany powietrza i ochłodzeniom wewnętrznym organizmu" (jakby powiedział autor Żud-Szji). Jako taki rozgrzewający lek, cieszy się wielkim uznaniem przede wszystkim w prowincjach nawiedzanych przez febrę i obfite opady. Gospodynie indyjskie cenią Ardrakam, przyprawę do potraw. Nakoniec spotykamy rozliczne zlecenia dotyczące Ardrakam w starożytnej Ayurveda: „Świeży sok z Ardrakm zmieszany z równą ilością miodu to pożyteczne lekarstwo przy ostrym nieżycie nosa i astmie" (Chakra Dutta). „Przy silnej czkawce należy polecić do picia sok z Ardr. mieszany z kozim mlekiem" (Bhabaprakash). „Przy żółtaczce należy spożywać proszek z korzenia Ardr. mieszany z proszkiem drjakwi" (Radix Succisae), (Susruta). „Proszek z Ardr. mieszany z wodą to doskonały środek przy chronicznej dyzenterii". (Charaka). Tenże lekarz poleca okłady z odwaru Ardr. przy opuchlinach. „Przy chronicznej biegunce należy polecić odwar z mieszaniny Ardr. i Bala" (Poenia Odorata), (Charaka). U lekarzy tybetańskich spotykamy R. Zingiberis, jako składnik zespołowych preparatów roślinnych, stosowanych przy dyzenterii, biegunkach i nieżytach jelit. Skuteczność tych preparatów mieliśmy możność wypróbować w naszej praktyce.

22. *Ferula Foetida [18]). Umbelliferae.*

Ind. — Sans. — Hingu.
Hind. — Hing.
Beng. — Hing.
Guz. — Hingra.
Tam. — Kapam, Perungayam.
Tel. — Inguva.

[18]) Syn. Ferula Asafoetida, Asafetyda, Aza śmierdząca (Maj. l. cit. 332), Czarcie łajno (Cieszyński F. „Der Polnische Apotheker... Leipzig, 1880), Czarcieniec, Czartowe g...o, (Łowicz, 1537 r., por. E. Maj. l. cit. 333), Czosnek Czarci, Czosnoń cuchnący, Safatyna, Smrodzieniec, Zapaliczka Smrodliwa. Z Ferula (Umbell) znamy jeszcze: F. communis, F. erubescens-Galban, F. Ferulago-Gałban, F. Persica — Koper Sagapeński, F. Sylvatica i inne. Roślina, jak widać z powyższego, znana w Polsce oddawna, a ponieważ nie grzeszy miłym zapachem, obdarzył ją lud nazwami niezbyt miłymi dla ucha; w umysłach pierwotnych coś tak „śmierdzącego" jak F. Foetida przystoi jako pokarm diabłom, stąd „czosnek czarci", ale fantazja ludu idzie jeszcze dalej: „tak zapewne pachną czarcie odchody" — stąd „Czortowe g...o". Mimo tych „zalet", jest Ferula F. przedmiotem intensywnej uprawy w Persji i Afganistanie, skąd dostała się przed wiekami do Pendżabu. Korzenie jej zbiera się i wyciska się sok. Jest to właściwie rodzaj żywicy. (ang. gum. resin.). Ona stanowi też część rośliny używaną w celach leczniczych.

Część używana: żywiczny sok o gorzkim i cierpkim smaku i odurzającym zapachu, otrzymywany ze świeżych korzeni.

Skład: Zawiera on około 10% esencjonalnego oleju, gumę i duży procent żywicy.

Działanie: Przede wszystkim jest to środek gazopędny, moczopędny, przeciw pasorzytom trawiennym i odtruwający. Działa skutecznie przy skurczach żołądkowych i jelitowych. Szczególnie przy wszelkich zaburzeniach przewodu pokarmowego powstałych na tle nerwowym. Lekarze Wschodu polecają go przy rozstrojach nerwowych (skurcze histeryczne, zaparcie neuropatyczne i inne). Ayurveda zaleca go przy chronicznym bronchicie. Popularność swą zawdzięcza jednak Ferula F. temu, że wyjątkowo skutecznie działa przy chorobach wenerycznych. Stare księgi indyjskie mówią, że stosowana „w nadmiarze wzmaga popęd płciowy i przedłuża trwanie aktu (coitus)" dlatego też chętnie używają ją cierpiący na niemoc. Dr. P. Negri przytacza wypadki poronień wskutek zażywania przez ciężarne Asafoetida w ilości 1 gr. dziennie przez kilkanaście dni. Jedna z kobiet miała w ten sposób cztery, druga dwa poronienia. Obie były wolne od chorób wenerycznych, dlatego też Dr. Negri z oburzeniem cytuje te wypadki (zbrodniczych zabiegów). Wpływ Asafoetida na system moczopłciowy jest niezaprzeczony: wchodzi ona do zespołowych środków tybetańskich stosowanych przy zatruciach luetycznych i niemocy płciowej.

Niedowłady konstytucyjne u typu Chi.

Jak wiemy już z pracy „Zagadnienie konstytucji w medycynie Wschodniej" (Nr. 1 b. r. naszego kwartalnika), lekarze Wschodu kładli zawsze duży nacisk na schorzenia konstytucyjne; w starożytnej Zud-Szji znajdujemy liczne miejsca, poświęcone sprawie rozpoznania i usuwania rozstrojów konstytucyjnych, o czym wspominaliśmy w art.: „O dyspozycji typu chi do przeziębień". Przy rozważaniu rozstroju przewodu pokarmowego Co-Zed-Szonu wymienia niedowłady jako „rozstroje chi". Po informacje o samym typie chi odsyłamy do wym. pracy o konstytucji.

W notatce niniejszej pragniemy wykorzystać materiał zawarty w naszych kwestionariuszach, o których również już pisaliśmy w poprzednim numerze. Trzeba więc będzie pominąć niedowłady, powstałe na tle uszkodzenia szlaków ruchowych (paresis) i wszelkie inne, idące w parze z porażeniem nerwów, choć jak wiemy i do takich porażeń pewne tylko organizmy są szczególnie dysponowane. Dalej, pozostawimy na boku niedowłady spowodowane sprawami zakaźnymi, ogólnym wyczerpaniem po długim „chorowaniu" i t. p. Natomiast zwrócimy uwagę na te, które wynikają z ogólnej wiotkości organizmu, z braku „tonusu" mięśni, które to własności właśnie chi posiada. Obserwujemy często u chi konstytucyjny niedowład żołądka (atonia ventriculi); wiotki worek żołądkowy rozciąga się nadmiernie pod wpływem mas pokarmowych w nim zawartych i nisko opada; przybiera postać żołądka wydłużonego i sięga nieraz dolnym brzegiem do górnego brzegu miednicy, co łatwo stwierdzić przez obmacywanie. Stan ten jest następstwem wiotkości mięśniówki żołądka i idzie w parze z ogólną atonią mięśni, dlatego towarzyszy mu najczęściej także opadnięcie jelit. Czynności ruchowe żołądka i jelit, niezbędne do należytego trawienia, są zwolnione, co prowadzi do rozstrojów procesu trawienia; osłabienie ruchu robaczkowego jelit musi wpłynąć opóźniająco na funkcje transportowe. To też, na skutek ogólnej wiotkości mięśniowej,

chi choruje na przewód pokarmowy: organizm jego nie odżywia się prawidłowo a konstytucyjne braki zostają stale pogłębione. Charakterystyczna dla chi, nadmierna pobudliwość nerwowa, idzie w parze z szybkim wyczerpaniem; jeśli ten stan połączymy z ogólnym osłabieniem mięśniówki i bolesnymi sensacjami ze strony organów wewnętrznych, powstanie obraz człowieka naprawdę nieszczęśliwego. Leczenie go, środkami chwilowo pobudzającymi, byłoby jawnym nonsensem. Jest to ruina organizmu, którego jednostronne zabiegi nie zdołają przywrócić do zdrowia, tymbardziej, że jest to typ b. czuły, wrażliwy psychicznie i trudny do prowadzenia. Niedowład mięśniówki przewodu pokarmowego nie jest więc zjawiskiem odosobnionym i towarzyszą mu inne rozstroje, uwarunkowane również konstytucją chi.

Jeden z chorych pisze: „Nie mam już chęci do życia i pracy, niczego nie mogę do końca doprowadzić, wszyscy mi szkodzą i są jacyś nielitościwi dla mnie; gdybym był silny umiałbym się przynajmniej bronić... Czuję ból serca b. często... czasem mam silne mdłości, czasem straszny głód, który zaspakaja się już po kilku łyżkach jedzenia... ...„Jest to typowy obraz skargi u chi; mamy do czynienia z osobnikiem, u którego dzisiaj znalezionoby neurastenię, a o którym Co-Zed-Szonu powiedziałby: „ten jest chory na chi". Autor tego listu jest oczywiście przedstawicielem tego typu; wątły od dziecka, przewrażliwiony; od 26 roku życia skarży się na bóle żołądka, jelit i serca. Stwierdzamy daleko posuniętą atonię: sensacja na serce pochodzi z obciążenia przepony przez opadające jelita. Zawsze, przy stwierdzeniu niedowładu, obserwujemy zarazem inne schorzenia konstytucyjne chi, w rozmaitych nasileniach.

Tak więc rozpatrując 400 kwestionariuszy, wziętych dla badania „dyspozycji typu chi do przeziębień" (por. cyt. art.), zaliczyliśmy do chi 117 osób. Wszystkie te osoby skarżyły się na skłonność do przeziębień, wszystkie były nerwowo b. pobudliwe i łatwo się wyczerpywały. Szukając wśród nich niedowładów żołądka i jelit znaleźliśmy 59 osób, które przyznawały się do tej „choroby". 46 z tych osób dodało, że dowiedziały się o tym od lekarzy; pozostałe nie donosiły o źródle swych wiadomości. Pośród pozostałych 283 jednostek znaleźliśmy aż 9 kobiet, które cierpiały na opuszczenie żołądka i jelit: nie były to jednak osoby typu chi, ale wszystkie należały do typu badahan. Schorzenie ich nie miało charakteru konstytucyjnego: 8 z tych kobiet przebyło ciężkie porody, przy których osłabiły się u nich wiązania miednicy i powłoka brzuszna; sprzyjało temu otłuszczenie brzucha, na które skarży się 5 z pośród tych 8. Jedna zaś chorowała długi czas po ostrym nieżycie jelit

(naskutek zatrucia) i od tej pory cierpi na atonię. Te zestawienia świadczyłyby zupełnie wyraźnie o dyspozycji typu chi do niedowładów.

Wzięliśmy jeszcze 500 kwestionariuszy, przy czym nie wchodziły tu żadne z omawianych wyżej, w ten sposób, aby mieć sylwetki 250 kobiet i 250 mężczyzn. Wśród kobiet do typu chi zaliczyliśmy 87, wśród mężczyzn 74 jednostki. Spośród kobiet chi 48 skarży się na niedowład żołądka, jelit, lub macicy (zwiśnięcia), przy czym wszystkie dodają, że jest to diagnoza lekarska. Spośród mężczyzn chi znajdujemy, w ten sam sposób, 21 wypadków niedowładu. Do tych zeznań nie można przywiązywać bezwzględnej wagi, bo wielu spośród autorów naszych kwestionariuszy nie poddawało się badaniom lekarskim, lub mogli się od nich nie dowiedzieć szczegółów o stanie swego organizmu. Pozatem mogły się zdarzyć niedokładności w wypełnianiu kart lub nawet odpowiedzi niezgodne z prawdą, zwłaszcza jeśli idzie o stan psychiczny. Zawsze, przy zeznaniach o swoich przeżyciach, typ chi ma skłonność do przesady, zarówno w kierunku wyolbrzymiania jak pomniejszania nasilenia minionych przeżyć: Jego „pamięć uczuć" jest jakby „nieporządna", co płynie z konstytucyjnej krótkotrwałości jego przeżyć.

Biorąc pod uwagę te wszystkie przeszkody, nie możemy jednak nie przyjąć faktu skłonności chi do omawianych niedowładów. Wracając do naszych 500 kwestionariuszy, stwierdzamy ostatecznie, że na 161 jednostek typu chi, 54% kobiet chi i 28% mężczyzn chi choruje na niedowłady organów wewnętrznych; u kobiet komplikuje sprawę niedowład macicy, który na skutek ciąży stale może się powiększać: w tym wypadku przyczyna leży u podstawy konstytucji organizmu, a nie jest nią sama ciąża, jak to obserwowaliśmy u słabych kobiet typu badahan.

Wspominaliśmy już, że żadne nieprzemyślane i sztuczne zabiegi „chwilowo wzmacniające" nie są właściwą metodą leczenia niedowładów. Konstytucja chi jest zjawiskiem patologicznym, gnębiącym dużą część organizmu społecznego i wymaga zupełnego wyrugowania. Muszą poprostu zniknąć z powierzchni ziemi przedstawiciele tego typu, będącego obrazem słabości i zdegenerowania rodzaju hominis sapientis, a muszą zniknąć przez leczenie konstytucji człowieka od pierwszej chwili jego istnienia, t. zn. już w życiu płodowym.

Należy więc wychować świadome swych celów matki, dla których ciąża stałaby się pierwszym okresem „wychowania" dziecka, któreby zarówno stan swego zdrowia fizycznego jak i psychicznego nastawiły na wielką funkcję urodzenia zdrowego człowieka. A potem dać temu człowiekowi dostateczną ilość tych darów przyrody, które są konieczne do jego zdrowia i do rozwoju i trwałości naprawdę silnej konstytucji. Wal-

ka z atonią mięśni nie może być jednostronna, aby nie otrzymać ludzi silnych fizycznie ale obarczonych niedowładem funkcji psychicznych. Bo to już jest degeneracja w odwrotnym kierunku. Tyle o „wychowaniu" konstytucji, jak można najogólniej.

Jeśli zaś idzie o leczenie już „wychowanych" (oczywiście „źle wychowanych"), trzeba również pracować nad ich psychicznym wzmocnieniem, nad uregulowaniem ich trybu życia, ruchu: przez wzmocnienie całego organizmu osiągniemy wzrost „tonusu" mięśniówki przewodu pokarmowego; pomocne okazują się tutaj także t. zw. suche operacje. W obu wypadkach idzie jednak o to, aby organizm mógł wydobyć ze siebie maksimum sił regeneracyjnych; rola lekarza polega tu na uświadamianiu chorego i pomaganiu tym siłom do pełnego ujawnienia się. W ten sposób będzie on mógł rozpocząć „walkę z typem chi".

Beri-beri i jej leczenie roślinne.

Z badań hinduskiego D-ra Kaviraj A. C. Kaviratna (The Journal of Ayurveda'vol IX).

Znajomość zespołu beri-beri zawdzięcza Europa badaniom nad witaminami. Awitaminoza, o której mówimy, nie jest na szczęście plagą Zachodu, to też wiedzą tu o niej niewiele; w kolebce tej choroby, już oddawna, uczeni lekarze wschodu szukali jej przyczyn i środków ich zapobiegania. Dr. Kaviraj A. C. Kaviranta bada beri-beri od r. 1907, naprzód w Kalkucie i innych okolicach Bengalu, ostatnio zaś na Jawie. Notatka niniejsza stanowi streszczenie osiągniętych przez niego wyników; nas interesuje także dlatego, że podaje Dr. K. kilka recept ziołowych.

Wybuch epidemii beri-beri zbiega się w Indiach z nastaniem pory deszczowej (czerwiec — lipiec) i pociąga za sobą ogromną ilość wypadków zgonu; (jeszczę w 1932 roku śmiertelność wśród dotkniętych beri-beri była bardzo duża). Stwierdzono, że każda osoba cierpiąca na beri-beri dostaje przedtem silnej biegunki (często dyzenterii), niestrawności i bólów całej jamy brzusznej; pojawia się gorączka, duszności, bolesne sensacje w okolicy serca; uryna b. szczupła. Następny etap to puchnięcie stóp i goleni, które często podnosi się wyżej, obejmując też brzuch chorego; powieki także chorobliwie nabrzmiałe; obserwujemy dalej: rozstrój czucia w kończynach dolnych, rozszerzenie serca i naczyń krwionośnych, osłabienie i przyśpieszenie tętna (120—130), zjawienie się wysypki na ciele. U kobiet brzemiennych, chorych na beri-beri, płód umierał w 5 dni po zapadnięciu matki. Osoby żyjące w atmosferze wilgotnej, w złych warunkach higienicznych, nieodpowiednio odżywiane, stają się b. skłonnymi do zachorowania i najczęściej nie wracają już do zdrowia (oczywiście jeśli je specjalnie nie leczyć). W szczególności sprzyja beri-beri nieprawidłowe odżywianie organizmu, brak witamin

i dobrej wody do picia, w której znalazłoby się żelazo, fosfor, wapno i związki organiczne pożywne. Ryż polerowany, uważany u nas za jedyną przyczynę schorzenia, jest oczywiście najbardziej sprzyjającym warukiem dietetycznym powstania beri-beri, ale nie wyłącznym. Dr. K. zwraca uwagę na błędność poglądu wiążącego bezapelacyjnie ten ryż z omawianą chorobą: zna szereg przykładów, gdzie zła oliwa lub złe mleko dysponowały ludzi do zapadnięcia nie mniej od ryżu. Ważne jest to, że beri-beri zjawia się w porze deszczowej, gdy powietrze atmosferyczne naładowane jest wilgocią, oparami, gdy ma zmniejszoną ilość tlenu. Zachmurzone niebo nie przepuszcza słonecznych promieni, brak wiatrów nie rozpędza unoszonych w powietrzu nieczystości: wszystko to wchodzi do organizmu, czyni go osłabionym, ociężałym; krew posiada nadmierną ilość wody, co osłabia i przyśpiesza puls i utrudnia krwi normalne jej czynności w karmieniu komórek i tkanek. Organizm staje się dobrym podłożem do rozwinięcia się beri-beri, i nie potrzebuje w tym celu jeść osławionego polerowanego ryżu.

A teraz leczenie: Naprzód, o ile możności usunąć chorego z mokrych miejsc i przenieść go wyżej w klimat suchszy. Dieta regularna i najbardziej odżywcza z dużą ilością jarzyn i owoców, jak: sałata, rzodkiew, kalafiory, figi, pomarańcze i cytryny, owsiana kasza, ryż z łuską i t. p. Przede wszystkim jednak nie dawać soli. Dr. K. zauważył, że w danym wypadku sól zwiększa ciśnienie krwi i prowadzi do arteriosklerozy, chronicznych rozstrojów nerek, nadkwaśności żołądka, rozszerzenia żył i puchliny. Dotyczy to soli kuchennej; można natomiast spożywać sole organiczne. Nakoniec, co nas najbardziej interesuje, podaje Dr. K. kilka recept zespołowych środków roślinnych, znanych zresztą oddawna uczonym lekarzom Indii. *Recepty podajemy w ich oryginalnym brzmieniu bengalskim lub sanskryckim, ale dołączamy krótkie objaśnienie z nazwami łacińskimi i odpowiednie recepty łacińskie.*

Rec. I [1]).

1) Sajina, (proszek z korzeni, 1 mała łyżka).
2) Sarisa, (proszek z nasion, 1 mała łyżka).
3) Woda gotowana, (½ litra).

Gotować do wygotowania ½ całości. Trzy razy dziennie, 1 godz. przed jedzeniem.

---

[1]) a) Sajina (bengal.), Moringa Pterygosprema, Moringeae, Radix. M. Pt. jest znanym środkiem leczniczym przewodu pokarmowego i systemu nerwowego wegetatywnego. O M. Pt. będziemy pisali szczegółowo w pracy „O roślinach leczniczych".

b) Tarisa (bengal.), Brassica Juncea, Cruciferae. Semina. Znana u nas roślina.

Rec. II [2]).

1) Sothagni, (proszek z korzeni, 1 mała łyż.).

2) Sok z Sothagni z miodem, (1 : 1, pół szklanki),

Zmieszać i pić dwa razy dziennie: ½ godz. przed śniadaniem i przed snem, wieczorem.

Podane niżej recepty składają się z proszków roślinnych; o dozowaniu wspominamy na końcu.

Rec. III [3]).

1. Punarnava — korzeń.
2. Nim, — kora.
3. Patel, — owoc.
4. Sunth, — korzeń.
5. Daruharidra, — kora.
6. Har, — korzeń.
7. Mocha, — korzeń i kwiat.
8. Katki, — kłącze.
9. Indrajab, — nasiona.

Te same nazwy po łacinie, brzmią, jak niżej:

1. Rx. Boerhaaviae Diffusae.
2. Cx. Meliae Azadirachtae.
3. Fr. Trichosanthis Cucumerinae.
4. Rx. Zingiberis Officinalis.
5. Rx. Berberis Asiaticae.

---

[2]) a) Sothagni (sanskr.), Purna (bengal.), Boerhaavia Diffusa, Nyctagineae. Herba, Radix. Gorycz żołądkowa, moczopędna, stosowana przy puchlinach i stanach zapalnych wewnętrznych. O innych własnościach obszernie napiszemy w cyt. pracy. Wogóle wszystkie, wymienione przez Dr. K., rośliny znajdzie czytelnik w dalszych częściach pracy „O roślinach leczniczych...".

[3]) a) Punarnava (Sans.), Purna (beng.) już cyt. pod inną nazwą (Sothagni): Boerhaavia Diffusa, Radix.

b) Nim (beng.), Melia Azadirachta, Meliaceae, Cortex. Roślina o ogromnym znaczeniu leczniczym, bo nietylko kora, ale i korzeń, liście, kwiaty, owoce, nasiona są znanymi lekami; olej z nasion zajmuje w farmakologii Mel. Aza miejsce naczelne. Z kory i liści przyrządza się proszki. Uważany za lek profilaktyczny przy malarii; gorycz tonizująca; inne wskazania: pasorzyty trawienne, nieżyty kiszek i żołądka, zaburzenia nerkowe, hemoroidy, zatrucia.

c) Patel (beng.), Trichosanthes, Cucumerina, Cucurbitaceae, Fructus, Farm.: gorączka przy febrze, opuchliny; gorzki środek rozwalniająccy, tonizujący, leczy roztroje przewodu pokarmowego, towarzyszące febrze. O innych własnościach powiemy w cyt. art.

6. Cx. Nyctantis Arb.-Tristis.
7. Rx. et Fl. Bombacis Malbarici.
8. Rhz. Picrorrhizae Kurroae.
9. Sem. Holarrhenae Antidysenteriae.

Rec. IV [4]).

1. Punarnava, — korzeń.
2. Daruharidra, — korzeń.
3. Devdaru, — kora.
4. Sunth, — kłącze.
5. Hara, — owoc.
6. Barun, — kora.
7. Gulancha, — korzeń.
8. Arjun, — kora.

---

d) Sunth, (hind.) Zingiber Officinale, Scitaminae, Radix. Form.: febra, dysenterie, biegunki, rozstroje nerek i pęcherza, nieżyty kiszek i in.

e) Daruharidra (beng.), Berberis Asiatica, Berberideae, Radix, Fructus; Farm.; opuchliny, biegunki, żółtaczka, febra i in.

f) Har (bengal.), Nyctantes Arbor-Tristis, Oleaceae, Cortex. Farm.: febra, reumatyzm, opuchliny, schorzenia wątroby. pasożyty trawienne i in.

g) Mocha (Sans.), Bombax Malbaricum, Malvaceae, Radix, Flores, Farm.: biegunki, dysenterie, weneryczne, rozstroje nerek, opuchliny i in.

h) Katki (bengal.), Picrorrhiza Kurroa, Scrophularinaeae, Rhisoma, Farm.: katar przewodu pokarmowego, nieżyt kiszek, posarzyty trawienne, febra, puchliny i in.

i) Indrajab (beng.), Holorrhena Antidysenterica, Syn. Wrightia Antidysenterica. Apocynaceae. Semina Farm.: febra, dysenteria, żółtaczka, biegunki, pasorzyty trawienne i in.

[4]) Punarnava, Daruharidra, Sunth, Mocha, zostały już omówione, pozostają:

a) Devdaru (beng.), Cedrus Deodara: Cortex.

b) Hara (beng.), Terminalia Chebula, Combretaceae, Fructus. Farm.: dysenteria, biegunka, także przy cholerze, rozstroje żółci, febra, astma, hemoroidy, pasorzyty trawienne, choroby serca i in.

c) Barun (Sans.), Crataeva Religiosa. Capparideae, Cortex, Farm.: opuchliny, reumatyzm, rozstroje układu limfatycznego, schorzenia pęcherza i nerek, biegunka i in

d) Gulancha, Tinospora Cordifolia, Menispermaceae, Radix. Folium. Farm.: febra, reumatyzm, nadkwaśność, nieżyt przewlekły żołądka i jelit, weneryczne i in.

e) Arjun (beng.), Terminalia Arjuna, Combretaceae, Cortex, Falium. Farm.: schorzenia serca charakterystyczne przy beri-beri.

f) Bamanhati (bengal.), Premna Herbacea, Verbenaceae, Radix, Farm.: schorzenia gardła, języka, astma, opuchliny, febra, reumatyzm, rozstroje układu limfatycznego weneryczne i in. Kończąc objaśnienia, jeszcze raz przypominamy, że wszystkie wspomniane tu rośliny będą szczegółowo omówione w drukowanej obecnie pracy „O roślinach leczniczych..." w naszym kwartalniku.

9. Mocha, — kwiat.
10. Bamanhati, — korzeń.

To samo po łacinie, jak niżej:

1. Rx. Boerhaaviae Diffusae.
2. Rx. Berberis Asiaticae.
3. Cx. Cedri Deodar.
4. Rz. Zingiberis Offic.
5. Fr. Terminaliae Chebulae.
6. Cx. Crataevae Religiosae.
7. Rx. Tinosporae Cordifoliae.
8. Cx. Terminaliae Arjinae.
9. Fl. Bombacis Malbarici.
10. Rx. Premnae Herbaceae.

Każdego ze składników należy wziąć w ilości jednakowej, w postaci proszku, wymieszać dokładnie i robić zespołowe proszki (doza 15 gr). w formie pigułek prasowanych, w opłatkach lub innym opakowaniu (w Indiach robiono małe paczuszki z włókien antyseptycznych, w Tybecie — woreczki skórzane, na Pokł. Górze — owijano w bibułkę, my używamy prasowanych pigułek lub opłatków). Lekarstwa wg. rec. III i IV należy gotować: w tym celu jednorazową dawkę zalewa się litrem wody, wygotowuje do zawartości 1 szklanki i przecedza przez lniane płótno; pić na gorąco. Tak mniejwięcej przedstawia się przyrządzanie większaści preparatów roślinnych (wg. przepisów farmakologii wschodniej): wiele z nich można też zażywać bez gotowania. Podane tu wzory recept są typowe dla lecznictwa wschodniego: zawsze spotykamy większą ilość składników, a znamy niemało recept tybetańskich i indyjskich, zawierających 40 do 80 roślin w jednym zespołowym preparacie. Jasnym jest, że autorowie takich recept są uczonymi botanikami i lekarzami zarazem, bo dobór nie jest rzeczą przypadku, ale wymaga wielkiej wiedzy i zdolności obserwacyjnych. Poszczególne rośliny omawiane w naszej pracy „O roślinach leczniczych..." to także tylko składniki wielkich recept, znanych od wieków uczonym Wschodu. Znając metodę tworzenia zespołowych lekarstw, można się z pożytkiem posługiwać wiedzą o farmakologii pojedyńczych roślin. Czytelnicy mają możność wykorzystać tę wiedzę; która nie jest tajemnicą jednostek, ale własnością wszystkich dzieci przyrody. Pozwoli im to nareszcie pozbyć się przesądów o „tajemniczych ziołach" medycyny wschodniej.

Starożytne schematy uczonego Co-Zed-Szona.

(ciąg dalszy).

W niniejszym schemacie mamy cztery drzewa, wyrastające z wspólnego korzenia: mają one 27 konarów i 98 liści. Co-Zed-Szonu traktuje swoją dietetykę bardzo szczegółowo i, jak zawsze, rozważa trzy podstawowe procesy życiowe organizmu i trzy główne ich rozstroje. Klasyfikacja aktualna na swój czas i dostosowana do środowiska, to też niektóre jej pozycje będą dla czytelnika dziwne. Big. F przedstawia drzewo z 6 konarami i 35 liśćmi. Autor rozpoczyna od potrzeb dietetycznych życia codziennego. Traktuje tu o produktach spożywczych i napojach pomocnych w trzech procesach życiowych.

Konar I — oznacza produkty spożywcze, pomocne w rozstroju procesu asymilacji i wydzielania powietrza. Jego 10 ilości oznacza kolejno: 1 — koninę; 2 — mięso osła; 3 — mięso chomika; 4 — mięso suszone; 5 — polędwicę; 6 — świeże tłuszcze roślinne; 7 — stare tłuszcze zwierzęce; 8 — czosnek; 9 — cebulę; 10 — cukier.

Konar II — oznacza napoje, pomocne w rozstroju asymilacji i wydzielania powietrza. Jego 4 liście oznaczają kolejno: 1 — ciepłe mleko; spirytus otrzymywany z korzeni „raba i ramni" pokrewnych „żeń-szeniowi"; 3 — spirytus z cukru trzcinowego; 4 — spirytus otrzymany drogą swoistą z kości. Widać odrazu, że są to pokarmy i napoje wybitnie rozgrzewające i tuczące [1]).

Konar III — dotyczy produktów, pomocnych w rozstroju przemiany żółci. Jego 7 liści oznacza kolejno: 1 — krowie, lub kozie zsiadłe mleko;

---

[1]) Wystarczy przejrzeć w tym celu tablice wartości kalorycznej środków spożywczych, aby się przekonać, że zestawienie to, dokonane tylko drogą obserwacji skutków spożycia — jest nadwyraz trafne.

2 — masło z mleka krowiego lub koziego; 4 — kefir z mleka krowiego lub koziego; 5 kasza ze świeżych ziarn; 6 — mięso z rasowego bydła; 7 — mięso kozie.

Konar IV — oznacza materiały pokarmowe płynne, pomocne w rozstroju procesów życiowych żółci. Jego 5 liści znaczy kolejno: 1 — sos z liści kwiatu „hurman"; 2 — sos z samego kwiatu; 3 — kleik owsiany; 4 — woda świeża, źródłowa; 5 — woda przegotowana.

Konar V — dotyczy produktów spożywczych, pomocnych w rozstroju układu mleczno-limfatycznego i śluzowego. Jego 6 liści znaczy: 1 — baraninę; 2 — mięso yaka; 3 — kaszę z ziarn rosnących w ciepłych i suchych miejscach; 4 — miód; 5 — ryby; 6 — mięso ptaków i zwierząt drapieżnych.

Konar VI — oznacza napoje, pomocne w rozstroju układu mleczno-limfatycznego i śluzowego. Liście znaczą kolejno: 1 — mleko kwaśne i kefir z mleka bawolicy; 2 — mocne i słodkie wina; 3 — wodę przegotowaną, gorącą.

Poważna klasyfikacja Co-Zed-Szona obejmuje więc to wszystko, z czym styka się przeciętny mieszkaniec Wschodu w swojej „kuchni", wprowadzając celowy podział pokarmów odpowiednich przy szczególnych stanach organizmu. Mamy przed sobą zlecenie z przed wielu setek lat; ileż jednak rozsądku i znajomości przyrody zawierają te przepisy, oparte na długich obserwacjach i ujęte w zasady zgodne z potrzebami organizmu. Gdy się dzisiaj obserwuje daleko posunięty bezład w dziedzinie racjonalnego odżywiania, gdy uwaga jedzących skupia się na czysto ilościowym zaspokojeniu łakomstwa, gdy mało jest ludzi, którzyby przed spożyciem pokarmu zastanowili się, czy żołądek ich poradzi sobie z pokarmem, rozważania te stają się prawdziwą rewelacją.

Więcej świadomości do naszego życia, więcej współpracy z siłami organizmu domaga się od nas Co-Zed-Szonu, wskazując na liczne rozstroje spowodowane nieprawidłową dietą (w N-rze poprz.). Jakżeż może człowiek realizować w pełni swój rozwój psychiczny, jeśli nie potrafi nawet zwierzęcej funkcji prawidłowo spełniać. Przyroda otoczyła go bogactwem swych darów, z których czerpać może pełną ręką, ale kazała mu korzystać z nich świadomie i celowo; tymczasem on rzucił się jak wygłodniałe zwierzę: zaczął poprostu pożerać bezmyślnie, nie pytając przewodu pokarmowego o zdanie. I tak zaczęły się rozstroje odżywiania. Omawiane schematy musiały być przeznaczone dla uporządkowania dietetycznego chaosu. Ale Co-Zed-Szonu nie poprzestaje na tym wycinku życia codziennego i w drugim drzewie (Fig. G.) rozważa, jaki to tryb życia i jakie otoczenie przystoi ludziom odbywającym racjonalną

kurację: warunki, w jakich żyje organizm odżywiający się według wymienionych zleceń, nie są obojętne dla sposobu asymilowania pokarmów.

Drzewo drugie posiada trzy konary i 6 liści.

Konar I dotyczy rozstroju procesów asymilacji i wydzielania powietrza i mówi, że przy tym rozstroju wymaga się:

1) pobytu chorego w klimacie gorącym i spokojnego trybu życia;

2) przebywania w towarzystwie ludzi dobrych, spokojnych i nie stawiających sprzeciwu poglądom chorego; jednym słowem, „nie denerwujących" go.

Konar II dotyczy rozstroju procesów życiowych żółci, przy którym wymaga się:

1) pobytu chorego w klimacie umiarkowanym w pobliżu wody;

2) trybu życia czynnego, ale spokojnego.

Konar III dotyczy rozstroju układu mleczno - limfatycznego i śluzowego, przy którym wymaga się:

1) pobytu w klimacie ciepłym,

2) dłuższego przebywania na powietrzu — spacerów słonecznych.

A więc nie tylko dieta, ale i tryb życia wymaga świadomego przystosowania się do potrzeb organizmu. Wprawdzie powietrze, słońce i woda są własnością wszystkich dzieci natury, ale nie wszystkie „dzieci" są zdrowe i przygotowane do korzystania z tych dóbr: muszą znowu pytać o pozwolenie własnego organizmu i stosować się do jego wymagań.

Trzecie drzewo symbolizuje sposoby i środki leczenia trzech zasadniczych rozstrojów; posiada ono 15 konarów i 50 liści. Rozważania dotyczące tego drzewa, zwracają uwagę niezwykłą subtelnością podziału i znawstwem zarówno organizmu, jak i materiałów spożywczych, będących podstawą egzystencji i zdrowia. Co-Zed-Szonu wychodzi z teorii smaku [2]). Konar I z trzema liśćmi oznacza materiały pokarmowe, podzielone według ich smaku, a pomocne przy rozstrojach asymilacji i wydzielania powietrza; liście (od 1 do 3) znaczą kolejno pokarmy: 1) o smaku przyjemnym, 2) słonym, 3) kwaśnym.

Konar II dotyczy materiałów pokarmowych, pomocnych w rozstrojach procesów życiowych żółci, również według smaku uporządkowanych; liście (od 1 do 3) znaczą kolejno pokarmy: 1) o smaku przyjemnym, 2) ściągającym, 3) gorzkim.

---

²) O teorii smaku lekarzy Wschodu i o jej stosunku do najnowszych poglądów psychologii na tę sprawę por. nasz artykuł p. t. „Rośliny lecznicze stosowane w Indiach i Tybecie", w Nr. 2 kwartalnika.

Nakoniec konar III oznacza pokarmy podzielone według ich smaku i pomocne przy rozstrojach procesów układu mleczno - limfatycznego i śluzowego; liście (od 1 do 3) znaczą kolejno pokarmy: 1) o smaku palącym, 2) ściągającym, 3) kwaśnym.

Autor nie poprzestaje na własnościacch smakowych pożywienia, ale sięga głębiej; pragnie on zgromadzić maksimum cech charakteryzujących materiały pokarmowe, aby ułatwić orientację pacjentom i lekarzom i o ile możności uniknąć tych pomyłek w ocenie przedmiotów-lekarstw, które wynikają z subiektywności wrażeń zmysłowych. To też następne właściwości pokarmów wzięte są z repertuaru wrażeń dotykowych i mięśniowych, czyli dotyczą stanu skupienia i wagi; mamy tu też uwzględnione ich działanie na organizm ludzki, n. p. wzmożenie i osłabienie ciepłoty uspokojenie bólu i t. p.

Konar IV, z trzema liśćmi, oznacza dalsze własności pokarmów, polecanych przy rozstrojach asymilacji i wydzielania powietrza; liście jego (od 1 — 3) znaczą kolejno pokarmy: 1) oleiste, 2) stałe, 3) miękkie.

Konar V dotyczy pokarmów, pomocnych przy rozstrojach procesów życiowych żółci; liście jego (od 1—3) znaczą kolejno pokarmy: 1) ochładzające, 2) uspakajające, 3) płynne.

Konar VI oznacza właściwości pokarmów, pożytecznych przy rozstrojach układu mleczno - limfatycznego i śluzowego, a liście jego (od 1 — 3) znaczą kolejno pokarmy: 1) ostre, 2) lekkie, 3) suche.

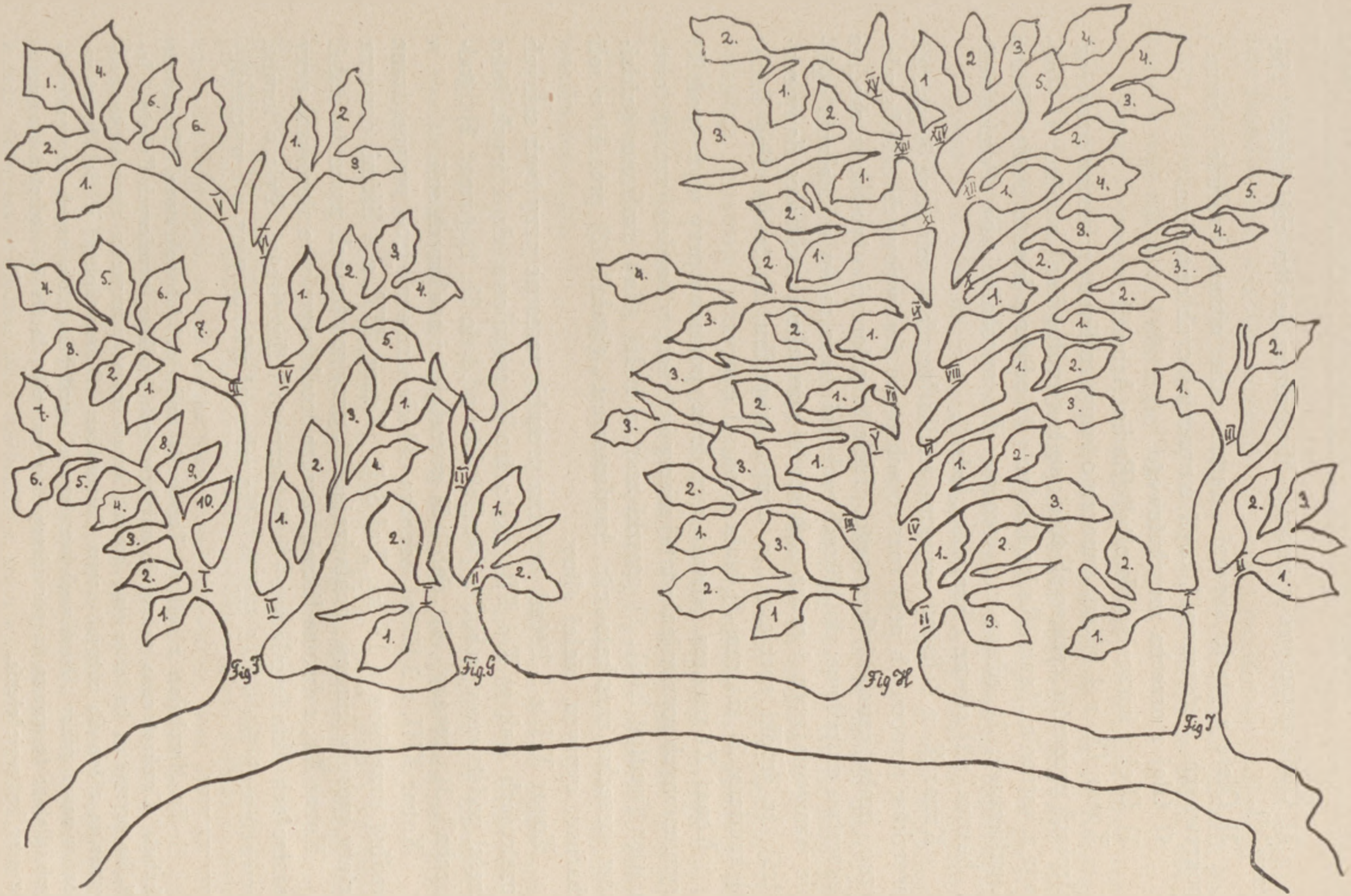
Po tych podziałach przechodzi Co-Zed-Szonu do dietetyki szczegółowej; spotykamy tu wiele potraw wybitnie wschodnich i, dla zrozumienia intencji autora, należy podstawić pod te potrawy znane nam, równowartościowe pokarmy.

Konar VII, z trzema liśćmi, oznacza specjalny rodzaj napojów, a mianowicie buliony, pomocne przy rozstrojach asymilacji i wydzielania powietrza. Są to (według liści): 1) buliony przyrządzone „swoistym sposobem" z kości baranich; 2) buliony przyrządzone z czaszki (wraz z mózgiem) baraniej. 3) Buliony z mięs, polecanych przy omawianych tu rozstrojach, oraz wszelkie rosoły z tychże mięs z jarzynami; ponadto zupy ze świeżym masłem i starym winem.

Konar VIII oznacza oleiste pokarmy lecznicze, polecane przy rozstrojach asymilacji i wydzielania powietrza; są to lekarstwa przyrządzane „w sposób specjalny", wyrażony w III części Zud-Szji.

Należą tu (według 5 liści) kolejno:

1) Olej z czosnku.



TABLICA III.

2) Oleje zespołowe z owoców Mirobalanu, jabłka chińskiego i „bararu" [3]).

3) Oleje z pięciu korzeni: „ramni, zaba, niszeń, babruda i seme", pokrewnych „żeńszenowi", czyli wzmacniających organizm.

4) Olej z orzecha muszkatowego.

5) Olej z korzenia „akonitu" (Radix Aconiti).

Konar IX, z 4 liśćmi, oznacza odwary roślinne, pomocne przy rozstrojach procesów życiowych żółci; są to (według liści) kolejno: 1 — odwar z korzenia Manu (Radix Enulae); 2) odwar z kwiatu digda (Flores Gentianeae); 3) odwar z 3 owoców: Fr. mirobalani, Fr. Pomichinetis i „bavuva"; 4) odwar z korzenia „ledre".

Konar X, z 4 liśćmi, oznacza środki lecznicze, używane w postaci proszków pomocnych przy rozstrojach procesów życiowych układu mleczno - limfatycznego i śluzowego. Idzie tu autorowi o typowe wschodnie lekarstwa zespołowe, do których wchodzi wiele roślin o działaniu ogólnie wzmacniającym i prócz nich środki specjalne, usuwające dany rozstrój: te środki specjalne, w danym wypadku, są to (według liści): 1) kamfora, 2) szafran, 3) biała glina, 4) cyprys.

Konar XI oznacza proszki zespołowe, pomocne przy wyż. (pod X) wymienionych rozstrojach; tutaj mamy już recepty bardziej szczegółowe, a więc (według liści): 1) proszki zesp. z białej gliny, szafranu, goździków, orzechu muszkatowego, kardamonu i „gigułu"; 2) proszki z soli charusu, cyprysu, białej gliny.

Konar XII, z 5 liśćmi, oznacza proszki, pomocne przy tych samych rozstrojach (jak w X i XI); są to środki zespołowe, do których, jako części podstawowe wchodzą (według liści od 1 do 5): 1) granat, 2) „godmacha", 3) „żonszy", 4) „dali", 5) pozostałości spalonych soli.

Konar XIII, z 3 liśćmi, oznacza okłady wzmacniające, przyrządzane według przepisów z IV ks. Zud-Szji. Konar XIV, z 4 liśćmi, oznacza cztery sposoby kuracji „ochładzającej", przy rozstrojach procesów żółci.

Konar XV, z dwoma liśćmi, oznacza środki wymiotne stosowane przy rozstrojach układu mleczno - limfatycznego i śluzowego. Tyle o terapii wewnętrznej; jak widać, jest to tylko schemat orientacyjny, nie wyczerpu-

---

[3]) Fr. Myrobalani z rośliny „Terminalia Bellerica" lub pokrewnej „Terminalia Chebula" Combretaceae, należy do uniwersalnych środków leczniczych Tybetu i Indii, bo wyzyskują tu także jego korzeń, korę i kwiaty, przyczem zlecenia terapeutyczne są różne dla różnych części Terminaliae. O farmakologii T. Bel. będziemy pisać w naszej pracy „O roślinach leczniczych"... podobnie jak o innych, tu wymienionych, dlatego tę sprawę tu pominiemy i nazwy roślin łacińskie i tybetańskie, pozostawimy bez wyjaśnienia.

jący bogatej farmakologii wschodniej: wystarczy jednak, aby dać pochlebne świadectwo o wysokim poziomie dietetyki i lecznictwa roślinnego.

Na zakończenie informacji o tablicy III, trzeba jeszcze omówić konary drzewa czwartego, dotyczące zewnętrznych metod leczenia, obejmujące więc zgrubsza i chirurgię.

Konar I oznacza zewnętrzne środki lecznicze, stosowane przy rozstroju asymilacji i wydzielania powietrza w organiźmie. Są to: (według liści) 1) — sucha operacja i masaż, gimnastyka aktywna i pasywna, nacieranie substancjami oleistymi i rozgrzewające kompresy, 2) — gorące kąpiele, inhalacja i inne sposoby zewnętrzne rozgrzewania organizmu.

Konar II, z 3 liśćmi, oznacza zewnętrzne sposoby leczenia rozstroju życiowych procesów żółci; są to: 1) puszczanie krwi, 2) środki ochładzające, 3) środki wywołujące pocenie się.

Konar III dotyczy zewnętrznych sposobów leczenia układu mleczno-limfatycznego i śluzowego, a obejmuje: (według liści) 1) środki rozgrzewające, 2) środki rozgrzewające i ochładzające na zmianę.

Na tym skończylibyśmy tablicę III. Jak widać z jej materiału treściowego, rozstroje przemiany materii w organiźime sprowadzają się ostatecznie do dwóch rozstrojów: wzmożenie lub osłabienie energii cieplnej organizmu — czyli t. zw. żywego ciepła. Przy czym nie idzie tu o pojęcie temperatury ciała, ale o jakiś wewnętrzny proces przemiany energii, który jest charakterystyczny dla materii żywej, który jest właśnie warunkiem życia.

To subtelne pojęcie „żywego ciepła" wymaga osobnego omówienia i zajmiemy się nim w jednym z następnych artykułów [4]). Jeśli więc wszelkie rozstroje polegają w rezultacie na patologicznych zmianach w nasileniu tego „żywego ciepła", to i środki lecznicze będą miały na

---

[4]) Nawiasem tylko wspomnimy, że pojęcie „żywego ciepła" stałoby się dzisiaj kamieniem obrazy w walce między mechanistami i antymechanistami na terenie biologii. Bo to jest pewne, że stanowisko Co-Zed-Szona jest witalistyczne, trudno jednak przewidzieć, czy wszedłby w porozumienie z takim Driesch'em, Haldan'em czy Rignano. Wschodni punkt widzenia jest zupełnie oryginalny i tak ściśle wiąże biologię z psychologią i filozofią i tak konsekwentnie wynika z całego poglądu na świat myśliciela indyjskiego, że stał się dla niego czymś oczywistym, samo przez się zrozumiałym; dlatego może trudny do zdefiniowania dla użytku ludzi Zachodu.

Gdyby się chciało wciągnąć go do walki, trzebaby wyłuskać biologię z tego zespołu pojęć, bez których przestałaby być sobą: a ponieważ walka ta nie zapowiada się pomyślnie dla którejkolwiek ze stron i jak dotąd wywołuje niemały chaos pojęciowy, lepiej pozostawić w spokoju teorię „żywego ciepła", która przynajmniej w zespole tez, należących do systemu nadrzędnego jest dostatecznie uzasadniona. A tego nie można powiedzieć ani o mechaniźmie, ani o witaliźmie współczesnym.

celu usunąć nadmiar lub brak tej energii, a więc „ochłodzić" lub „rozgrzać" organizm. A te „rozgrzewające" lub „ochładzające" środki czerpać można z: 1) pokarmów życia codziennego, 2) trybu życia, 3) wewnętrznych (roślinnych i mineralnych) leków, 4) zabiegów zewnętrznych. Kończąc omawianie Tabl. III odsyłamy Czytelnika do pierwszej części „Schematów", zawartych w Nr. 2. Zestawienie całości pracy systematyka Co-Zed-Szonu (z przed 2300 lat), pozwoli nam objąć jednym rzutem oka bogaty dorobek ówczesnej medycyny i zachęci, być może, ludzi ciekawych i cierpliwych do bliższego badania Schematów.

Bo my poprzestaliśmy na roli sprawozdawcy.

Odpowiedzi Redakcji na listy z prowincji.

Pani Dr. B. z Wilna.

Ze znanych nam książek o kobiecie indyjskiej polecamy: Rothfield: „Women of India", Bombay 1928; Phadke: „Sex Problems of India", Bombay 1924 r.; Gedge a. Choksi: „Women in Modern India" Bombay 1931; Chiplunkar: „The Scientific Basis of Woman's Education" — Fell. of the Ind. Wom. Uniwersity of Poona" — Bombay 1927 r.

Pierwsza i trzecia książka ujmują sprawę z punktu widzenia pozycji społecznej kobiety, od czasów najdawniejszych, druga zaś mówi o kwestji obyczajowej i o rodzinie; w ostatniej uwzględnia autorka potrzeby nowoczesnego wychowania kobiety.

P. mgr. z Wilna.

O cieple „tumo" pisaliśmy w „Lekarzu Tybetańskim" w 1932 r. Gdyby wzmianka ta nie zadowoliła Pani ciekawości, odsyłamy do książki A. D. Neel: „Mystiques et Magiciens du Thibet" — Paris 1932 r. Uwagi Sz. Pani o znaczeniu zjawisk w rodzaju „tumo" nie wydają się nam słuszne: trzeba bliżej przyjrzeć się możliwościom psychiki ludzkiej wogóle, a indyjskiej szczególnie, trzeba zbadać grunt, na którym ona wyrasta, atmosferę duchową, którą ta psychika wchłania i ocenić wielkie siły drzemiące w człowieku, o których Europa dotąd nie wie. Wola jest siłą bardzo dużą, zwłaszcza jeśli dojdzie do niej koncentraccja psychiki na umiłowanym celu.

Wyniki tej „pracy woli" ujęte zostały w sposób naukowy i zestawione z najnowszymi danymi biologii współczesnej w książkach: V. Rele: „Bhagaved-Gita" i tegoż autora „The mysterious Kandalini" D. B. Taraporeve, Bombay 1926 i 1929 r. W pierwszej pracy Rele wykłada podstawy filozofii i psychologii wspomnianych zjawisk, w drugiej, czyni szczegółowy przegląd praktyk Jogów nad opanowywaniem części ciała rządzonych syst. nerwowym sympatycznym. W ostatniej książce mamy tablice anatomiczne i fotografie ilustrujące etapy zmian fizjologicznych w organiźmie „ćwiczących".

P. Mgr. T. B. z Bydgoszczy.

Zapytuje Sz. Pan, czy Dr. Piotr Badmajeff z Petersburga napisał farmakologię roślinną i gdzie możnaby ją dostać. Sprawa przedstawia się następująco: wydając w języku rosyjskim wielkie dzieło uczonego Co-Zed-Szona (art. w II numerze kwartalnika): Zud-Szji — pominął Dr. Badmajeff farmakologię i farmakognozję tybetańską, czyli ósmą, najobszerniejszą, część książki.

U Co-Zed-Szona omówiono szczegółowo 1200 środków leczniczych roślin-

nych, ale zarówno klasyfikacja jak i nomenklatura wymagały uzupełnień, jeśliby to miała być praca zrozumiała dla umysłów zachodnich. W tym celu komentator postanowił wydać osobne dzieło o środkach leczniczych roślinnych, gdzie miał zużytkować bogate doświadczenia własne, a w trzeciej części podać pominięte przedtem rozdziały Zud-Szi. Na chwilę przed wybuchem wojny „Farmakognozja i farmakologia tybetańskiej nauki lekarskiej" była już na ukończeniu — ale nie wyprzedziła rewolucji i aresztowania autora. Taki był los ważnej pracy naukowej, któraby udostępniła lecznictwo wschodnie całemu światu lekarskiemu.

O lekarstwach tybetańskich istnieje ciekawa książka D-ra I. Rehmanna: „Beschreibung einer Thibetanischen Handapotheke. Ein Beitrag zur kenntnis der Arzneikunde des Orientes", Petersburg, 1811. Mamy tam zaledwie 60 lekarstw. Najobszerniejsze informacje podaje nasz kwartalnik w artykułach p. t. „Rośliny lecznicze stosowane w Indiach i Tybecie". O farmakologii i farmakognozji wschodniej ukaże się w najbliższych miesiącach specjalna praca, w której zużytkujemy m. in. wspomniane artykuły.

P. mec. R. z Krakowa.

Ekonomia hinduska, jak to słusznie p. Mecenas zauważył opiera się na głębokiej filozofii Indii, ale nie trudno dostrzec w niej dzisiaj naleciałości europejskiej nauki. Co do literatury — radzimy przeczytać następujące książki:

1) Chudgar: „Indian Princes Under British Protection" publ. D. B. Taraporevala Sons. Bombay. Mamy tu ciekawe uwagi, dotyczące także możliwości rozwoju dalszych stosunków między Anglią a Indiami.

2) Datta: „„Landlordism In India" — to samo wydawnictwo.

3) Raina: „The Co-operative Movement in India" D. B. Tar.

4) Da Lachanji: „History of Indian Currency and Exchange" ed. D. B. Tar.

5) Davar.: „Elements of Indian Mercantile Law." ed. D. B. Tar.

6) Davar.: „Elements of Indian Company Law." ed. D. B. Tar.

77) Dubey: „The Indian Public Debt. Cuhawa". Krytyka stosunków między władzami angielskimi a ludnością ed. D. B. Tar.

8) Ranga: Economic of the Handloom".

9) Ranga: „Economic Organisation of Indian Willages" — obie ed. D. B. Tar.

10) Thakore: „Indian Administration to the Dawn of Responsible Governement" ed. D. B. Tar.

Wymienione książki wyd. w Bombaju może p. Mec. zamówić w „Bombay D. B. Taraporevala Sons" Kitab Mahal Hornby RRoad, najlepiej za pośrednictwem dużego wydawnictwa polskiego.

Pan R. Z. z Kutna.

Zapytuje nas Sz. Pan o własności lecznicze miodu i o to co sądzili o miodzie starożytni lekarze Wschodu. Jeśli idzie o dane współczesnej nauki, miód zawiera około 0,4% białka, 81,2% węglowodanów, nie posiada zaś tłuszczu. Wartość kaloryczna miodu (w kg.) wynosi 3264 kal., podczas gdy np. świeżego mleka tylko 692 kal. Widać z tego, że miód dostarcza organizmowi dużo energii cieplnej, dlatego to należy go polecić przed i po dużych wysiłkach fizycznych. Lecznictwo ludowe przypisuje własnościom miodu duże znaczenie w schorzeniach serca. Jest to słuszne o tyle, że spożywanie miodu wzmacnia mięśnie całego ustroju więc i mięsień serca, ale wogóle należy pamiętać, że miód może przynieść więcej szkody niż pożytku, jeśli spożywa się go przy złym stanie przewodu pokarmowego. Będąc środkiem wybitnie leczniczym i wzmacniającym jest zarazem miód pokarmem ostrym i ciężkostrawnym, dlatego zawsze należy się „poradzić żołądka"

czy i wiele można miodu spożyć — nigdy zaś nie nadużywać; zawsze należy go dostatecznie rozcieńczyć wodą lub herbatą. Jeśli idzie o porę roku, wg. nas najlepiej spożywać miód wiosną i latem. Uzasadnienie tego znajdzie Sz. Pan w naszych „dietach" i w art. „Lekarza". Nawiasem dodamy, że miód gotowany z wodą posiada własności odchudzające. A więc reasumując, zalecamy „ostrożność z miodem".

Jeśli idzie o pogląd lekarzy Wschodu — sprawa przedstawia się następująco: Miód odgrywał dużą rolę w lecznictwie starochinduskim, ale musimy pamiętać, że pochodził on z kwiatów u nas niespotykanych; tak np. miód zbierany przez pszczoły z kwiatów lotosu, a zwany „padma madhu", koloru białawego, szybko krystalizujący się, jest dobrym lekarstwem przy chorobach oczu. Miód zbierany z ulów w sadach pomarańczowych, zwany „kamala madhu", posiada jakoby szczególne własności lecznicze przy schorzeniach płuc. Starożytny lekarz hinduski Susruta opisał szczegółowo osiem różnych rodzajów miodu i jego lecznicze zastosowanie. Wg. niego miód stary jest bardziej wartościowym lekiem, zwłaszcza przy obstrukcji. Ayurveda zabrania spożywania miodu na gorąco, lub w połączeniu z gorącymi pokarmami; poleca zaś miód szczególnie ludziom starym, którym potrzeba wewnętrznego ciepła. Nakoniec musimy wspomnieć, że Indusi sporządzają z miodu i mąki maść, podobno b. skuteczną przy dojrzewaniu wrzodów.

Ceniona jest również przeciwgnilna właściwość miodu w konserwacji owoców. O tej zdolności „konserwatorskiej" miodu wiedzieli starożytni twórcy pierwszych preparatów anatomicznych. Kiedy już mowa o „anatomii", przypomnimy na zakończenie, że wojownicze narody wschodnie i południowe chętnie przechowywały w słojach z miodem ucięte głowy wodzów — wrogów. Na tej nieco makabrycznej wzmiance kończymy uwagi o miodzie.

Z porad dla naszych Pacjentów.

Woda dla organizmu

„Boskim nektarem źródlanych wód obdarzyła cię człowiecze przyroda-matka", powiada stara pieśń indyjska, a w cyt. nieraz Zud-Szji legendarny mędrzec wysławia własności lecznicze jednego z pięciu podstawowych elementów twórczych chi-szara-badahan — wody. Dzisiaj, kiedy zdegenerowany smak i pożądanie ludzkie lubuje się w wyszukanych napojach chłodzących, nabywanych po brudnych kioskach kiedy woli barwioną chemikaliami lemoniadę od czystej wody, kiedy urosły już całe góry przesądów na temat szkodliwości wody — warto wspomnieć o niej i zawrócić Czytelnika z fałszywej drogi pogardy dla cennego badahan. Dała nam ją przyroda nietylko dla utrzymania w czystości naszego ciała, ale przede wszystkim jako pokarm.

Prawdziwie posłuszne dziecko natury odczuwa silną potrzebę wody: zdrowy człowiek powinien odczuwać pragnienie, które nie jest chorobą, ale naturalnym głosem organizmu, który trzeba zaspokoić. Takie pragnienie fizjologicznie należy odróżniać od pragnienia chorobliwego, wywołanego wzrostem temperatury ciała lub osłabieniem sekrecji gruczołów trawiennych. Dlatego to nie będziemy długo dyskutować z tymi, którzy są już b. daleko od przyrody i ich przekonania w szkodliwość wody „nikt już nie

zmieni". Radzimy im tylko, aby pierwszy raz w życiu zaczęli myśleć nad tym czego doznają, aby pozbyli się ślepoty na rzeczy oczywiste i zaczęli troszeczkę obserwować przyrodę i brać przykład z kuzynów naszych roślin i zwierząt.

Czytelniczki mają w domach wazony z kwiatami, prawda? Dają kwiatom często pić, aby rosły i kwitły wspaniale, ale czynią to niestety dla zaspokojenia swych egoistycznych pożądań: pragną bowiem estetycznego wyglądu mieszkania i nie chcą wyschniętych ozdób, kiedy mogą mieć zielone i pachnące. Gdyby jednak trochę mniej bezmyślności przy podlewaniu kwiatów, gdyby trochę więcej serdecznego współczucia z potrzebami roślin, napewno zrodziłaby się w ich umysłach myśl o potrzebie wody dla organizmu. Zwierzętom domowym dajemy wodę mniej lub więcej regularnie ,aby nam nie zdychały: nie myślimy zaś o ich głębokich potrzebach. Robimy to dla egoistycznej chęci posiadania zwierząt żywych i zdrowych. Ale już najbardziej dziwnym wydaje się to zapominanie o potrzebach własnego organizmu: nie znamy wartości wody; nigdy nie myśleliśmy, pojąc rośliny i zwierzęta, że spełniamy warunek ich zdrowia. Nie wiemy też o potrzebie wody dla nas samych. W konstrukcyjnym zespole chi-szara-badahan woda zajęła blisko 70% w naszym organiźmie. Pewna jej ilość zużywa się stale na potrzeby naszych komórek i tkanek, dlatego to równowaga badahan zostaje b. szybko zachwiana: każda drobina wody zużyta — musi być zastąpiona nową, jeśli chcemy zapobiec rozstrojom.

Wydzielamy też wodę przez pory w skórze w postaci potu i parowania: znamy obfite wydzielanie potu nieraz dużymi kroplami; parowanie odbywa się powoli ale nieustannie i gdyby, choćby na krótko, powstrzymać proces parowania, istota żyjąca musi umrzeć.

Oto podają nam znany fakt z wielkich uroczystości w starożytnym Rzymie, gdzie dla podniesienia splendoru święta umalowano pewnego chłopca złotą farbą od stóp do głów, aby symbolizował młodego pogańskiego bożka. Ku zdziwieniu bezmyślnej gawiedzi i arystokracji rzymskiej, bożek powędrował w szybkim tempie na łono Jowisza: nieszczęśliwa ofiara ciemnoty udusiła się pod powłoką złota, świadcząc wymownie o stałości praw przyrody, która nawet dla cesarskich uroczystości wyjątku nie zrobiła. Zamiast żałować potu i „oparów" z naszych ciał, powinniśmy się cieszyć, że odrzucamy je od siebie. Analiza chemiczna tych wydzielin wskazuje, że zawierają one zepsute produkty przemiany materii i jeśli organizmowi brak wody, nie mogą go opuścić, pozostają w organiźmie zatruwając go, sprowadzając rozstroje i śmierć. O odnowicielskiej pracy laboratodium naszego życia pisaliśmy w poprzednim numerze: wszystko co zniszczone zostaje zastąpione nowymi materiałami, dostarczonymi przez krew, wszystko co zepsute — musi być wydalone, albo stanie się smaczną pożywką dla mikroorganizmów, które zagospodarują się na stałe w naszych tkankach i rozpoczną niszczycielską pracę zdobywania jaknajwiększych terytoriów, znowu na naszym ciele. Kto nie przemywa wewnętrznie swego organizmu, kto pozwala na okładanie się w nim gnijących odpadków jest dobroczyńcą tych bakterii, ale trucicielem siebie samego, czyli innymi słowy samobójcą. W tym usuwaniu szkodliwych odpadków skóra jest współpracownicą nerek; prócz tego jest ona regulatorem wewnętrznego ciepła organizmu: pot i parowanie uwalniają go od nadmiaru ciepła i utrzymują normalną temperaturę. Jeśli ktoś zna się trochę na fizyce, wie dobrze jaką rolę spełnia parowanie przy otrzymywaniu niskich temperatur. Wiemy z obserwacji, że w atmosferze suchej łatwiej przetrzymać upał niż w wilgotnej: pot paruje szybciej i wywołuje ochłodzenie skóry. Człowiek nor-

malny, dojrzały, wydziela na dobę 3—5 szklanek wody w postaci potu i pary oraz około 8 szklanek w postaci moczu. Przy tych liczbach należy zaznaczyć, że rolę ważną pełni tu klimat, rodzaj pracy i pożywienie człowieka. Pewną część wody wydzielają także płuca i kiszki. Cały ten ubytek musi być zastąpiony świeżą wodą, aby maszyna nie przestała działac lub nie uległa zepsuciu. W procesie budowy organizmu — przez przemianę, asymilację i wydalanie woda spełnia rolę b. ważną. Oto odbywa się w nas nieustannie przemiana chemiczna tlenu, dostającego się przez płuca a wchodzącego w reakcję z wydzielanym w nas dwutlenkiem węgla: jest to proces spalania, który zachodzi w milionach komórek i wywołuje w organiźmie odpowiedni wzrost temperatury. Woda przechodząc przez organizm jest czynnikiem regulującym intensywność spalania. Stanowi też dobry środek komunikacyjny: płynąc w arteriach roznosi ciałka krwi i elementy pokarmowe do najdalszych części państwa komórkowego, przyczyniając się do ich odżywiania. Przy powrocie krwi przez żyły do serca, woda zabiera niepotrzebny materiał, niesie go do nerek, do porów skóry i do płuc, gdzie pod różnymi postaciami zostaje usunięty. Bez wody nie byłoby mowy o wykonaniu tej pracy.

Jogowie indyjscy powiadają, że $^{9}/_{10}$ chorób chronicznych pochodzi z braku wody i że można je usunąć wracając do naturalnego źródła zdrowia: częstego picia czystej wody. Medycyna Tybetu wylicza poważną pozycję rozstrojów przemiany wody w organiźmie: dotkniętych tymi rozstrojami zwie „chorymi na badahan". Takie określenie jest pojęciem b. głębokiem, jeśli się zważy, że harmonia chi-szara-badahan ma swoje miejsce, zarówno w świecie nieorganicznym jak w organiźmie i psychicznym życiu człowieka. Podobnież zachwianie tej harmonii jest naruszeniem równowagi w prawach przyrody, w prawach organizmu i w prawach, rządzących psychiką zwierzęcia rozumnego. Oczywiście rozstroje te idą od psychiki od braku zdyscyplinowanej woli spełniania praw i nieświadomości używania darów przyrody. Badahan to warunek czystości psychicznej i czystości organizmu wewnętrznej i zewnętrznej. Badahan to warunek prawidłowego krążenia krwi, przyswajania pokarmów i wydalania odpadków. Osoby przyjmujące mało płynów cierpią na niedokrwistość, t. zw. anemię, mają bladą, chorą cerę; skóra ich jest najczęściej sucha, stan podgorączkowy, pocą się mało. Są to jakgdyby żywe mumie zasuszone i zwiędłe— jak konające kwiaty w doniczkach u złej gospodyni, lub na wolności w czasie długotrwałej suszy. Prawie zawsze cierpią na niestrawność, co pociąga za sobą masę innych rozstrojów, przede wszystkim zaś tych, które pochodzą z fermentacyjnych gnilnych procesów w przewodzie pokarmowym. Jest to złośliwe zaśmiecanie organizmu, brak wewnętrznej higieny; cóż znaczy wobec tego mycie ciała pachnidłami, kiedy wewnątrz jest ono brudne i gnijące; cóż znaczy stosowanie najwyszukańszych kąpieli, kiedy wewnątrz organizm woła wody. Potrzebuje jej dla rozpuszczenia pokarmów, dla usunięcia brudu wewnętrznego, a my nie dajemy mu tego.

Jeśli prawdą jest, że „krew — to życie", pomyślmy jak wielką wartość może mieć woda, bez której krew byłaby proszkiem? (por. Jogi Rama-Czaraka: Nauka o zdr. 60). Potrzebna jest także dla nerek, wydzielających mocz, dla tworzenia wydzielin gruczołów trawiennych, bez których niema mowy o przeróbce i przyswajaniu pożywienia. Jeśli czytelnik zechciałby spojrzeć przez mikroskop na komórki i tkanki żyjące roślin czy zwierząt, jeśliby przyjrzał się zadziwiającym ruchom zawartych w nich płynów, doszedłby do wniosku, że „wszystkie organizmy żyją w wodzie".

Jeśli doda się cały ubytek wody z organizmu przez nerki, skórę, płuca i inne wydzieliny (np. kał, łzy, plwocina) otrzyma się, na dobę, około 3 litrów wody.

Z pożywieniem codziennie przyjmujemy płynów b. mało, zmuszając przez to organizm do czerpania z „kapitału żelaznego" — zapasów niezbędnych do normalnego rozwoju organizmu, a przez to do stopniowego wysychania. Badania nad potrzebami wody dla organizmu wykazują, że powinien człowiek pochłaniać na dobę 2 — 3 litrów płynów, w Indiach tropikalnych podają 3 — 4 litrów, a niewątpliwie narody z dalekiej północy piją jej mniej; jeśli mu to zapewnimy, nie zakłócimy gospodarki wodnej, nie zmusimy go do naruszenia rezerw. Jakże wyglądają wobec własnego organizmu głosiciele oszczędności w piciu wody? Skarżą się na różne dolegliwości, spowodowane przez tą właśnie oszczędność; niektórzy z nich boją się „rozrzedzenia" krwi: najzupełniej niesłusznie: przyroda posiada doskonałe aparaty do regulowania ilości wody w komórkach i tkankach, trzeba ją jednak dostarczać mądrze, a więc nie rzadko i wielkimi ilościami, ale często i w mniejszych dawkach. Jogowie indyjscy i lamowie Tybetu mają zawsze przy pracy naczynie z czystą wodą, którą co pewien czas popijają: nie jest to woda zbyt zimna, bo ma około 10—12°R. Czytelnicy, którzy pod wpływem niemądrych haseł odwykli od picia wody (zato chętnie trują się lodami), muszą przejść pewien trening w piciu wody, aby wzbudzić w organiźmie zagłuszone „wołanie o wodę" i zacząć odczuwać „pragnienie", które uważali, dotąd niesłusznie, za stan patologiczny. To picie wody musi się stać wyrazem świadomej współpracy z potrzebami organizmu. Wymieniony mędrzec indyjski radzi np następujące „rozmyślanie" w czasie picia wody „dostarczam ciału płynu, niezbędnego dla jego funkcji, da mi on zdrowie, siłę i zmieni mnie w człowieka normalnego i silnego" (str. 63). Zarówno Zu-Szji, jak uczeni indyjscy polecają picie wody (kubek) przed pójściem na spoczynek. Organizm przyswaja ją i oczyszcza się dzięki niej w ciągu nocy, aby rano wraz z moczem usunąć szkodliwe substancje „złowione" w czasie snu. Drugi kubek wody powinno się pic rano, po przebudzeniu. Łyk wody przed jedzeniem wg. nauki jogów oczyszcza, przemywa żołądek, usuwając z niego nagromadzone przez noc odpadki. Czyż nie będzie zdrowym wydarzeniem dla organizmu, jeśli poranny pokarm wstąpi do czystego, niezatrutego środowiska, aby rozpocząć proces przemiany na części przyswajalne? Dlatego też poleca się takie przygotowanie żołądka na wszelkie pokarmy; jogowie piją wodę na godzinę przed posiłkiem i robią przy tym lekkie fizyczne ćwiczenia: ma to oczyścić żołądek i wywołać apetyt. Picie wody w czasie posiłku nie jest szkodliwe, musimy jednak odradzić zalewanie pokarmu wodą. Przy piciu wody w czasie spożywania części stałych, rozmiękczamy pokarm w żołądku: jest to pożyteczne, ale nie w nadmiarze, bo moglibyśmy osłabić działanie soku żołądkowego, którego rola trawienna jest niezastąpiona. Zlewając pokarm wodą przeszkadzamy mu przesiąkać śliną i zamiast dokładnie przeżuwać go w zębach, połykamy szybko, jako „już miękki". Z poprzedniego numeru wiemy już o szkodliwości takiego jedzenia. Używanie normalnej ilości wody jest więc podstawą zdrowia. Przy dalej posuniętym zanieczyszczeniu przewodu pokarmowego woda (najlepiej ciepła, przegotowana) stanowi dobre lekarstwo: można jej wypić rano, lub na 1 g. przed obiadem około trzech szklanek. Jest to jednak „ostateczny ratunek" i najlepiej uniknąć go przez uregulowanie raz na zawsze swego stosunku do wody. Bo. jak

zawsze, lekarstwo jest tylko złem koniecznym i, jak zawsze, idzie o ujawnienie pełnej ekspansji żywotnych sił regeneracyjnych organizmu. A to ujawnienie jest tylko wtedy prawdziwe, gdy zwierzę rozumne słucha pilnie głosu matki Przyrody.

W Nr. 3 nie zamieszczamy artykułów dyskusyjnych p.t. „Rola kobiety w tworzeniu nowego człowieka"; autorki listów (narazie dwie) przysłały je już po złożeniu numeru; umieścimy te listy w Nr. 4.

REDAKCJA.

REDAKCJA
posiada na składzie następujące dzieła
Dr. W. BADMAJEFFA:

	Cena zł
„Chi-szara-badahan" — zasady medycyny tybetańskiej .	2,50
„Tajemnica zdrowia"	1,40
„Na drogach życia i zdrowia człowieka"	5,—
„Lekarz tybetański" za lata 1932—1936	
w oprawie ½ rocznika	2,50
w oprawie rocznika	5,—
„Vade Mecum" kalendarz leczniczy na rok 1937 . . .	1,50

ponadto:

F. Brodowski Badmajeffowie: Medycyna Tybetu w zetknięciu z cywilizacją zachodu	5,—

PORADY LEKARSKIE
MEDYCYNY „SYNTETYCZNEJ"

Każdy Czytelnik (Czytelniczka) „Medycyny Syntetycznej" z poza terenu Warszawy— może otrzymać bezpłatną i do niczego nieobowiązującą poradę lekarską. W tym celu należy napisać krótkie zgłoszenie, podając w niem swoje imię, nazwisko i adres. Redakcja poinformuje szczegółowiej o sposobie skorzystania z porady lekarskiej. Wysyłane w tym celu kwestjonarjusze, spełniają rolę materjału ankietowego, który zostanie przez nas wykorzystany przy badaniach nad t. zw. schorzeniami konstytucyjnemi.

REDAKTOR I WYDAWCA: DR MED. WŁODZIMIERZ BADMAJEFF

PRENUMERATA (łącznie z wysyłką): rocznie—5 zł., półrocz. **2,75 zł.**, cena numeru **1,50 zł.**

REDAKCJA I ADMINISTRACJA: Warszawa, ul. Piusa XI Nr. 2 m. 1. Telefon 9-97-99.
Konto w P. K. O. Nr. 23.272. Przyjęcia codziennie w godz. 13—15.

Druk St. Niemiry Syn i S-ka, Warszawa, Pl. Napoleona 4, Tel. 676-40.